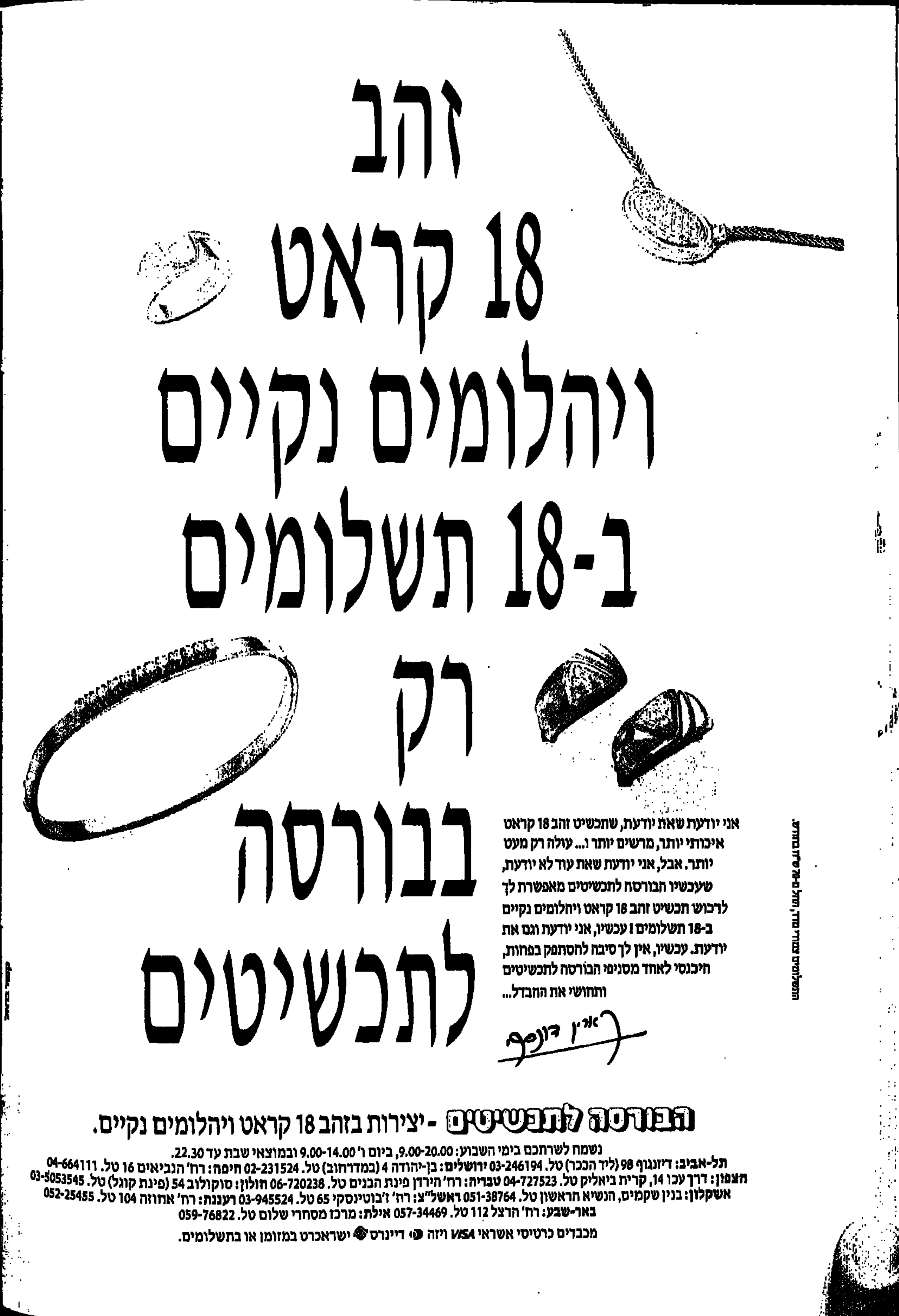
השער: בינתיים – פאב
לא על הלוף לבדו
הריקליסים
קובנים תלמוד
דיאטה לבנות 35 פלוס
WHERE'S THE BEACH?

ידיעות קפואות
מגזין לגושקה לגלידות שהופכות לאגדות
שומרת משקל מחיפה:
"ליקקתי ונדלקתי!"
טעם חדש לבריאות: פריגושקה
גלידת יוגורט עם פירות!
בשורה לאוהבי הטעם והבריאות • כמחצית הקלוריות מגלידה רגילה • גלידת יוגורט עם פירות: אננס, פטל, תות ודובדבן שחור.
רק 2½% שומן.
"פשוט לא יאומן"
כל כפית - בריאות אמיתית.
"פריגושקה" להנאתך ב-4 טעמים נפלאים!
"פריגושקה" מוגשת לך ב-4 טעמים שונים כדי שאף פעם לא ישעמם לך בפה.
בקרוב:
"פריגושקה אישית"
בגביעות.
הילדים אומרים "עוד"
והאמהות שמחות מאוד
לראות את הילדים משתגעים על "פריגושקה" עושה טוב על הלב. טוב, כי הפעם הם משתגעים על גלידה העשויה מיוגורט טהור ופירות טבעיים. הגלידה קלה, מרעננת ואפשר לאכול אותה עוד, ועוד, ועוד...
ולכן, כשהם מבקשים עוד, את יכולה לשמוח מאוד!
היכונו ל"פיגורה":
גלידה חדשה בלי סוכר,
בטעם נהדר!!!
בשורה לשומרי הדיאטה ולכל מי שנמנע מאכילת סוכר. הקץ לתסכול. "לגושקה" מציגה בקרוב את "פיגורה" - גלידה מהפכנית בטעם נהדר ללא סוכר. לבחירתך 4 טעמים: וניל, תות, מוקה, ושוקולד. פחות מ-100 קלוריות ב-100 גרם גלידה!
ממותקת ע"י אספרטיים, וטעמה נפלא. תן לק ותדלק!
ליקקתי ונדלקתי!
גלידת יוגורט לגושקה
SF
סנפרוסט
לגושקה ליקקתי ונדלקתי.

שטיינר
קוסמתיק
תיקים שתמיד כדאי שיהיו
בתיק. לכלי רחצה
וקוסמטיקה לנשים וגברים.
מעוצבים, נוחים ומאוד
שימושיים. קחו אותם גם
כרעיון למתנה.
בשטיינר חושבים על הדברים הקטנים
שטיינר
לצעירים
קשיש - בגדלים שונים
ובצבעים מדליקים. לכסף
קטן עד בינוני (אם יש),
מסמכים, כרטיסי אשראי,
שמש. שכחנו משהו!
שטיינר
חתום על התיק שלי


זהב
18 קראט
ויהלומים נקיים
ב-18 תשלומים
רק
בבורסה
לתכשיטים
אני יודעת שאת יודעת, שתכשיט זהב 18 קראט
איכותי יותר, מרשים יותר ו... עולה רק מעט
יותר. אבל, אני יודעת שאת עוד לא יודעת,
שעכשיו הבורסה לתכשיטים מאפשרת לך
לרכוש תכשיט זהב 18 קראט ויהלומים נקיים
ב-18 תשלומים! עכשיו, אני יודעת וגם את
יודעת. עכשיו, אין לך סיבה להסתפק בפחות,
היכנסי לאחד מסניפי הבורסה לתכשיטים
ותחושי את ההבדל...
הבורסה לתכשיטים - יצירות בזהב 18 קראט ויהלומים נקיים.
נשמח לשרתכם בימי השבוע: 9.00-20.00, ביום ו' 9.00-14.00 ובמוצאי שבת עד 22.30.
תל-אביב: דיזנגוף 98 (ליד הככר) טל. 03-246194 ירושלים: בן-יהודה 4 (במדרחוב) טל. 02-231524 חיפה: רח' הנביאים 16 טל. 04-664111
חצפון: דרך עכו 14, קרית ביאליק טל. 04-727523 טבריה: רח' הירדן פינת הבנים טל. 06-720238 חולון: סוקולוב 54 (פינת קוגל) טל. 03-5053545
אשקלון: בנין שקמים, הנשיא הראשון טל. 051-38764 ראשל"צ: רח' ז'בוטינסקי 65 טל. 03-945524 רעננה: רח' אחוזה 104 טל. 052-25455
באר-שבע: רח' הרצל 112 טל. 057-34469 אילת: מרכז מסחרי שלום טל. 059-76822
מכבדים כרטיסי אשראי VISA ויזה דיינרס ישראכרט במזומן או בתשלומים.

מעט רוחב לב

זוהי תגובה למכתבה של "אם מאמצת כחולילבן" (סגנון 215): אני אב מאמץ, מכיר ומעריך מאוד את עבודת הקודש של השירות למען הילד. למקרא מכתבך, חש אני הקלה רבה בידעי כי השיקולים המנחים את השירות אינם משפטים מעמדות פרטיות אלו ואחרות - ושלך בכללן. אני מאחל למשפחת תורג'מן שיאמצו, כאן ובאמצעות השירות, בן או בת כלבבם ואני מקווה כי יהיה זה בקרוב מאוד.

העדפת משפ' תורג'מן בתור לא תפגע בזכות הממתינים אלא במעט מאוד ואני משוכנע כי רבים הממתינים שיקבלו זאת בהבנה מלאה. בני־אדם בכלל, ובמקרה זה הורים מאמצים או על סף אימוץ, נדרשים למעט רוחב־לב ונדיבות. מכתבך לא ניכרת, לצערי, כל הבנה לאירוע הקשה שפקד את משפחת תורג'מן וראוי מאוד שהאימוץ אכן יבוצע למרות החשיפה לאמצעי התקשורת. אל לך לדבר בשם קריטריונים שאינך מכירה לאשורם. כל מי שעקב אחר הפרשה יודע כי מדובר בהורים מצויינים ומסורים.

ראשון־לציון — מ.ר.

ויאולט דלל, מי שעיצבה את "כסית". לא אהבה את הצילום שלה שהופיע ב"אסוונות של כסית" (סגנון 216). גם החברים שלה לא חדלו מלהביע דאגה למראה הצילום. אז כך היא נראית לאחר שנחה מן השיפוצים ב"כסית". צילום: אסות קרסנוסקי.

תורג'מן — מחוץ לתור

הזדעזעתי למקרא מכתבה של "אם מאמצת כחולילבן", "סגנון" מס' 215) הטוענת, כי אין הצדקה לקיצור התור אצל משפחת תורג'מן. כיצד מסוגלת אשה אשר עברה את כל מסכת היסורים של אם מאמצת להתייחס כך לטרגדיה של משפחה אשר הגורל מתאכזר אליהם בהילקח מהם ילדתם אותם גידלו שנתיים תמימות?

לדעתי היה אכן צורך לדאוג למשפחת תורג'מן תוך כדי הליך העברת הילדה אל הוריה הטבעיים ולא להשאירם יום אחד לבד עם כאבם. ואם הצדק מוביל אצלך בראש – האמנם את חושבת כי יהיה זה נכון לתת לך ילד שני, לפני שהם יזכו לילדם הראשון?! אנא ממך, נסי להיכנס לעורה של סימון תורג'מן. אני, בתור אם היולדת בקלות – ניסיתי והצלחתי.

תל אביב — שלומית זרור

נזק רב

מכתב גלוי לאורי פורת, מנהל רשות השידור:

באחרונה התפרסמה מעל דפי העתונות פרשת הפסקת תכנית הרדיו של יוסף לפיד. הופתעתי מאד. נוכחתי לדעת בזעם כי הסיבה לכך היא שלפיד לא הסכים עם דיעותיו של מנהל רשות השידור בעניין פיטוריו של גדעון לב־ארי.

להזכירך, מר פורת, מדינתנו אינה דיקטטורה! לכל אדם יש זכות לפרסם דעותיו בלא חשש שיפוטר. אין ספק: גרמת לעצמך נזק רב וגם פגעת במוניטין של רשות השידור. זוהי אחת התכניות הטובות ביותר שהופקו אי־פעם ברדיו. קשה להאמין שבסוף המאה העשרים עדיין קיימים אנשים המאמינים שהם חיים באירופה הפאודלית של ימי הביניים.

פתח־תקוה — רחל בכר

ליבנת – הביתה!

ב"סגנון" מס' 215 במדור "דעה אחרת" נכתב על המועמדת של הליכוד לימור לבנת, אלא שלדעת רבים, טוב שאחת כזו לא תיכנס לבית המחוקקים של מדינת ישראל. לא לסגנון בוטה ופנאטיות זקוק עם ישראל. לא כולם חייבים להסכים עם הדעות שלה, אך אני מתפלא שאשה ואם כישראל מסוגלת להתיז מתוכה גיצי שנאה לכל עבר ובעיקר לאלה שלא מסכימים עם רעותיה הקיצוניות, של לימור לבנת. שנאתה למפלגת העבודה מעבירה אותה על דעתה. כאילו מפלגתה יותר טובה ולא עושה אותם מעשים רעים בצורה הרבה יותר חריפה. אחת כזו טוב תעשה אם תישאר בבית ותבלה את ימיה סביב לקדרה.

קרית ביאליק — א. א.

(השם שמור במערכת)

חידוש

מופלאות נר הלילה

דלקת פרקים, כולסטרול גבוה ולנשים – מתח ועייפות במחזור החודשי – כל אלה ניתנים לפתרון ע"י תכשיר טבעי חדש.

התכשיר מיוצר מצמח נר הלילה, צמח שהיה ידוע עוד לפני מאות בשנים כבעל סגולות ריפוי. רק בשנים האחרונות גילו מדענים את ההרכב הכימי של הצמח ומצאו כי החומר הפעילו שבו מורכב מחומצה גמה-לינולנית שהיא אחת מהחומצות השומניות החיוניות לבריאות הגוף ולהרגשה טובה.

חברת "נוטילי 330" פיתחה תכשיר בריאות חדש על בסיס צמח זה והוא משווק בארץ ע"י חברת כרמליה בשם "נוטילי ג'י. אל. אי".

נמצא כי התכשיר טוב לאנשים הסובלים מדלקת פרקים ראומתית ומקל על הכאבים הנלווים למחלה. בסקר שנערך בקרב 52 חולי דלקת פרקים שנטלו את התכשיר ביחד עם שמן דגים נמצא כי חלה הטבה ניכרת בקרב שני שליש מהם עד כדי יכולת להפסיק לגמרי את הטיפול הקונבנציולי. שליש מהם יכול היה להפחית את כמות התרופות שנטל.

התכשיר מצמח נר הלילה מסייע להורדת הכולסטרול בדם, בכך שהוא הופך את הדם לפחות צמיגי. בכך הוא מקטין את הסכנה למחלות לב. ועוד נמצא כי לנשים הסובלות מכאבים, עייפות ומתח בזמן המחזור – התכשיר פותר לחלוטין את התופעה.

המשווקים מספרים כי באותה הזדמנות הוא גם משפר את מצב השער. אגב, ניתן גם להשתמש בו למריחה על עור הפנים.

דליה מזורי

סגנון

11–10
יהודית חנוך:
תמיד אופנה

15–14
נפתלי קראוס:
קוברים תלמוד

18
נילי שחק בוסמן:
מגע אישי

22
ביתם של הריקליסים

25–24
נטע שדמי:
לא על הלוף לבדו

27–26
דיאטה לבנות 35 פלוס

עורכות:
חסר אבידר וליאורה עיני

עיצוב ועריכה גרפית:
כרמית אדלר, רותי בנאי

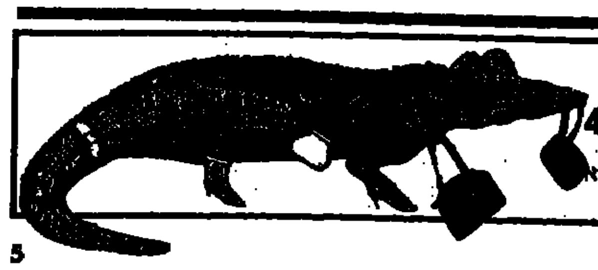
מודעות: נילה שניידר, סימה בכלי
טלפון 439474 (03)

מזכירת הפקה: בתיה אבישי
טלפון 439276 (03)

כל הזכויות שמורות למעריב ©

סיפור השער:

מישל מימון, 22, בעלת פאב מדאוס בתל־אביב ודוגמנית צילום, מתכוונת לשנות כיוון: באוקטובר כבר תמצאו אותה לומדת חינוך גופני.
עד אז – היא בשפת הים,
בטן־גב, בטן־גב.
איפור: טיבריוס.
צילום: עמי ליברמן.


מכירת סוף העונה
קרוקודיל
נעליים
מידות 35—42
תיקים, חגורות
דיזנגוף סנטר שער 5/7 ת"א
טל. 03-289477

תמר אביד

קורים דברים

כשהח"כים והשרים עסוקים בהצבעות לפגרת הקיץ, עסוקות נשותיהם בפתיחת תערוכות. בפתיחת תערוכה ב"משכית" בירושלים של האמניות נורית חון וסרים סלמון חפסה המצלמה את מייסדת משכית, רות דיין (מימין), בחברת רות וסים, רעיית שר האוצר (במרכז) וסוזה פרס. צילום: חני נעמן.

מחתן לחתן

"אני קיבלתי אותו לעבודה במעריב", אמר **יוסף (טומי) לפיד**, חתן פרס סוקולוב השנה, על **אבי בטלהיים**, חתן פרס סוקולוב משנת 1984. לפיד זכה בפרס העיתונות המשודרת על תכנית הרדיו השבועית שלו "השבוע שלי", שהופיעה גם ב"סגנון" משך שלוש השנים האחרונות. ביום קבלת הפרס קיבל לפיד לידיו את העותק הראשון של ספרו "השבוע שלי" (הוצאת "כתר") ובו מבחר קטעים. בדברי תודתו סיפר לפיד, כי באחרונה פגש בכנסת את יצחק נבון, שהתמיא לו על "השבוע שלי" ואמר, כי הוא המום מביטול התכנית. "השבתי לו: ביום בו אתה תהיה שר החינוך אתה לא תרשה דברים כאלה". ■

טומי לפיד (משמאל) ואבי בטלהיים. אותו הפרס. צילום: רובי קסטרו.

הצניחה הראשונה

בטקס הענקת פרס סוקולוב מתת בקורת הלשונאי **אבשלום קור**, מי שזכה בפרס כבוד על מפעלו התקשורתי־חינוכי בסידרה "באופן מילולי" ובסדרת הטלוויזיה "הגיעה עת לשון" – על שמות הלעז ברחובות תל־אביב כגון "מגדל סנטורי".

השיב לו ראש העיר שלמה להט: "חוק עזר עירוני לא יעזור פה. צריך חוק של הכנסת". "זה מה שאני מתכונן מיד לעשות אחרי הבחירות" אמר קור עם תום הטקס.

אבשלום קור ובני משפחתו אמרו לפני כמה ימים את ברכת הגומל לאחר שילדם הפעוט "צנח" מן הקומה הראשונה על אספלט והובא לבית החולים עם שבר בגולגולת ועוד כל־מיני תוספות. עתה הוא מחלים וגם הובא חבוש לטקס "וכאשר יתגייס לצנחנים יחשבו לו את הצניחה הראשונה" דברי הלשונאי. ■

יש מקום לפאר

עדנה פאר היא אשר שברה את הרצף הגברי בין מקבלי פרס סוקולוב. פרס כבוד הוענק לה על סדרת התכניות "אוזן קשבת", העוסקת בהתמודדות הפרט והחברה. הודגש כי הפרס הוענק לה על תכנית המעקב אחר המחבלת **נדיה בראדלי**, המשתרעת על 14 שנה, מכלא נווה־תרצה ועד קזאבלנקה שבמארוקו.

עדנה פאר. צילום: ראובן קסטרו.

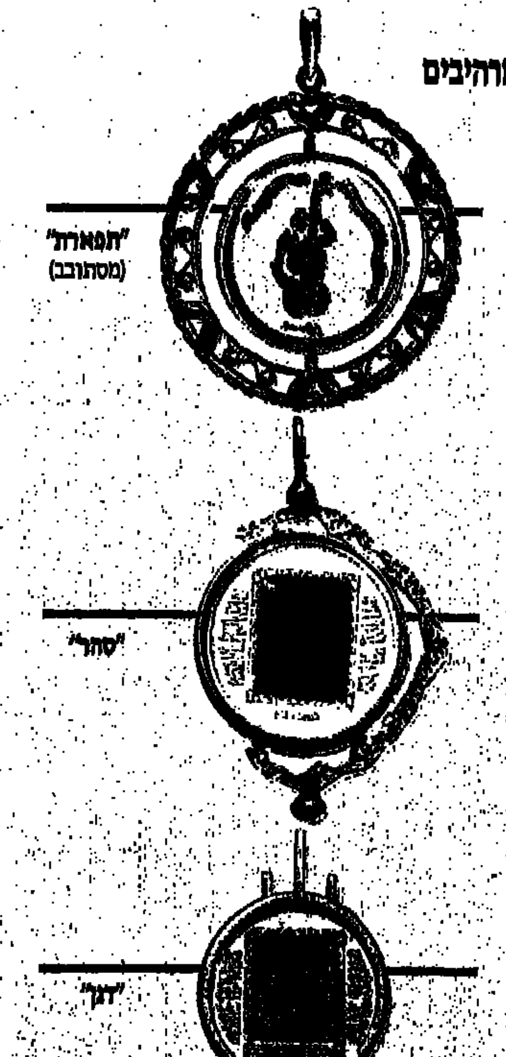
התכנית הפופולארית "אוזן קשבת", שהיא המשכה של התכנית "זה איכפת לי", משודרת כ־19 שנה והיא מתקרבת למספר האלף שלה. רבות מהתכניות פורסמו ב"מעריב של שבת". התכניות זיכו בעבר את עדנה פאר בפרסים בינלאומיים

ומקומיים שהפרס הנוכחי הוא החמישי במספר. "ועכשיו כבר אין לי מקום להתחרות", התלוצצה פאר עם גמר הטקס. עדנה פאר היא עתה המנחה והמראיינת של סדרת הטלוויזיה "יש מקום". ■

"נסיון אדיר"

מזכ"ל נעמת **מאשה לובלסקי** פנתה אל שר הדתות **זבולון המר** בהצעה לשיתוף פעולה בנושא שחרור מסורבות גט והתרת עגונות. לאחר שפורסם כי משרד הדתות ימנה בודק מיוחד לעריכת סקר על מצב הנשים העגונות ומסורבות הגט הזכירה לובלסקי לשר כי "הזמן אינו עומד מלכת במשך עריכת סקרים מסוג זה כאשר כל האינפורמציה הדרושה נמצאת זמינה במשרדי נעמת. בלשכות המשפטיות של נעמת התאסף נסיון אדיר". כדוגמה לכך הובא סיפור ההצלחה של עורכת הדין של נעמת, שרון שנהב, מי שטיפלה מטעם נעמת במהלך של כפיית גט. וזאת ללא כל תמורה כספית מהאשה. ■

"אלמוג"
(צילום מוגדל)



"תפארת"
(מסתובב)

"סהר"

"דגן"

פרחים צבעוניים על מדליות מזהב או מכסף משובצות בעדיליונים מרהיבים

יצירת אמנות אמיתית* של האמן **מאנה כץ** על גבי מדליה בטכניקה ייחודית וחדשנית המשמרת את צבעיה המקוריים העזים של היצירה. בצידה השני של המדליה היצירה הפיסולית של מאנה-כץ "נגן הקונטרבס" והמילים "עוד חוזר הניגון".

דבר אלי בפרחים. פרחים רעננים לעד

דבר אלי בעדיליון "מאנה כץ"

* ליטוגרפיה ב-19 צבעים.

ההנפקה בהרשאת מוזיאון מאנה-כץ חיפה.

להשיג בסניפי החברה הממשלתית למדליות ואצל הסוחרים המורשים:

סוג המדליה	תאור העדיליון "דבר אלי בפרחים" דגם המסגרת	מחיר (כולל מע"מ) ב-6 תשלומים**
זהב 18 קרט, 24 מ"מ, 10.36 גרם	"אלמוג" (זהב 14 קרט) עם מחרוזת פנינים, זהב וקורל	6 x -.142 ש"ח
	"תפארת" (זהב 14 קרט) עדיליון מסתובב	6 x -.137 ש"ח
	"דגן" (זהב 14 קרט)	6 x -.111 ש"ח
כסף טהור 26 מ"מ, 10 גרם	"הילה" (כסף סטרלינג) עם מחרוזת המטיס, כסף ופנינים	6 x -.36 ש"ח
	"סהר" (כסף סטרלינג)	6 x -.25 ש"ח

לבעלי כרטיס אשראי, כולל 2.5% ריבית חודשית (34.5% לשנה) **ב-6 תשלומים

החברה הממשלתית למדליות ולמטבעות
Israel Government Coins and Medals Corporation

רחוב אחד העם 5, ירושלים, טל. 02-668105 רח' מנדלי 3, תל-אביב, טל. 03-227428

סוף העונה!
המכירה האמיתית נמשכת
50% הנחה
OutSet
MISS LAGOTTE

חמי בן עמי בשמלתה של יעל דיין.

קרים דברים

יש חיקויים

ב תצוגת האופנה "40 שנות אופנה מאז ועד היום" שהתקיימה במלון דניאל בהרצליה, זכתה לתשואות הדוגמנית **תמי בן־עמי**, שעלתה למסלול לבושה בשמלה של יעל דיין מבד הודי, שזורה חוטי זהב, שעיצבה לה אמה רות דיין בשנות ה־60.

לתצוגה הזו שהגתה, הפיקה ואירגנה **שלוה בן־גל**, המלווה קטעי קישור וריקוד ושמלות של נשים ידועות כמו **סוניה פרס** והזמרת **יפה ירקוני**, קמו לאחרונה חקייניות, המריצות תצוגות הנושאות אותו שם. בן־גל שוקלת תביעה משפטית נגד החקייניות שעלו על המפה. בכוונתה להריץ עד מאי 89' את התצוגה שלה בבתי־ספר יסודיים ובאירועים חברתיים ואחר כך לצאת עימה לסיבוב בחו"ל בקהילות היהודיות. במקביל היא שוקדת על התצוגה הבאה הקרוייה "אומות העולם באופנה", בה יוצגו בגדים שנתרמו על־ידי נציגי השגרירויות השונות. ■

רימונה שיף

בא ללמוד עברית

כ אשר התיצבו חברי קבוצת ה־14 – נערים ונערות יהודיים מהונגריה, אורחי מועצת רמת השרון – מול הכותל, בעת סיורם בירושלים, הצטרף אליהם נער צנום, **ישראל דווידוביץ**, שאחדים מהנוכחים זיהוהו כאותו נער "הונגרי", ראשון ויחיד, שהשתתף השנה בחידון התנ"ך העולמי לנוער יהודי.

דווידוביץ בא אף הוא במסגרת הקבוצה, שהובאה ארצה ע"י ראש מועצת רמת השרון **משה ורבין**, וראש מחלקת החינוך שלו, **זאב פלג**. אלא שבמקום 10 ימים הוא בא לששה שבועות ובמקום לטייל ולהנות, הוא בא כדי לסיים במשך חודש וחצי אולפן של חמישה חודשים. הוא בן 16 בסך הכל ומבטיח לחזור אלינו "סופית", אחרי שימלאו לו 18. ■

נפתלי קראוס

קטנים

מלון דן ת"א ארח את ילדי סדנת תיאטרון משכונת המצוקה יפו ד', את הוריהם, הבמאית **שולה רווח** והמטפלים בשכונה, עם צאת הצגתם "העולם בו אנו חיים" של צ'פק. **יוסי אופיר**, מנהל השכונה: "**דני פלטי**, מנכ"ל דן תל אביב, יצר קשר בין מנהלת הרווחה של המלון, **דיצה בן משה**, לבין השכונה. בערב התגלה סוד: דיצה בן משה היא עובדת סוציאלית לשעבר, שעסקה שנים מספר עם נוער במצוקה... וכך הצליחה לקשור את הקצוות ולתרום את המלון לטובת נוער העתיד של תל אביב". ★ ★ ★

בשבע השנים האחרונות מעמיד פארק המים בשפיים את השטח והמתקנים לרשות נופשי הקייטנה של אלמנות ויתומי צה"ל חינם אין־כסף, יום אחד בכל שבוע. רב סרן **זהרה** ממחלקת נפגעים משבחת את **יונה טל**, המנהלת הדינמית של פארק המים, ואת הקיבוץ כולו: "מה שהם עושים באופן טבעי, אי־אפשר ללמוד בשום בית־ספר". ★ ★ ★

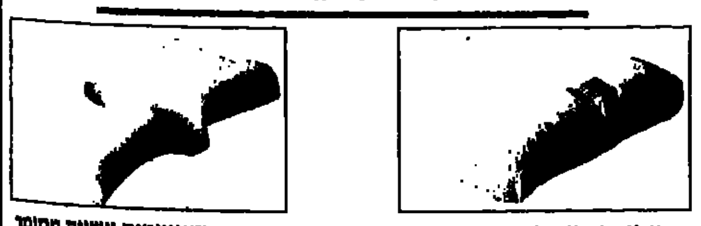
רק אשה יכולה היתה לגלות רגישות כזו ביחס לרווחתן של האחיות השובתות רעב: ח"כ **אורה נמיר**, יו"ר ועדת העבודה והרווחה, הלכה ושכרה על חשבונה שני חדרים ליום אחד במלון ירושלמי, כדי שהאחיות השובתות תוכלנה גם לטפל בעצמן ולא רק בצרכי עם ישראל. ★ ★ ★

ז'נט אורדמן, המנהלת והרקדנית הראשית של להקת הבלט "בת־דור", מי שחזרה לבמה לאחר תלאות בריאותיות קשות ביותר, מוכיחה אומץ לב שיטתי: כאשר בכותרת המשנה על אודותיה ("סגנון" מס' 216) נכתב כאילו היא לקתה בסרטן עור – ביקשה אורדמן לתקן: זה סרטן ולא סרטן עור. ★ ★ ★

יורדים יורדים, אבל הלב נשאר בישראל: **יורם בן עמי**, מפיק סרטים בלוס־אנג'לס ("זאב בודד", "אריה באפריקה", "לגנוב את השמיים") עם שורשים בנס־ציונה, הגיע ארצה לחגוג את בר־המצוה של בנו דור באותו בית כנסת בו חגג הוא בזמנו. ברגע של השתפכות הנפש הוא מציע שכל בן של יורד יזכה לחוויה דומה. ★ ★ ★

התעמלות אירובית במים, מופע סמבה, ליצנים וקוסמים. מופעי בידור, להקת ריקוד, תצוגת אופנה ושפע פעילויות סדי שבת על גג מרפסת השיזוף, בבריכת גורדון. משתעשעים במגלשות המים: הדוגמנית אלונה פרידמן וחברה עידו שטיינברג, אשר נמנים על המתרחצים הקבועים.

חדש בישראל
הדרך הבריאה לשינה טובה בעזרת
הכרית האנטומית

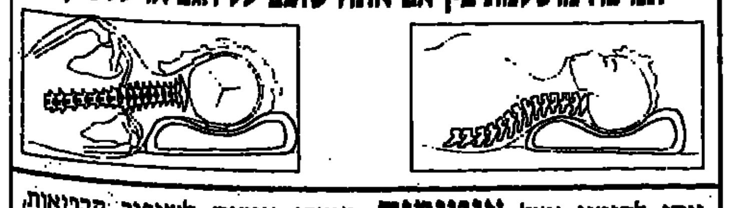


ציפוי חיצוני העשוי מסיבים היפואלרגניים ארוכים

התבנית האנטומית עשויה מחומר מוקצף בעל דחיסות מושלמת

הכרית האנטומית אשר תוכננה ופותחה ע"י דוקטור ברוסיו, מומחה צרפתי לחוט שדרה, המאפשרת לך התרגעות והרפייה בזמן השינה, וזאת בכך שתימנע מן "התנוחות הרעות" אשר גורמות לך במקרים כה רבים לכאבים בבוקר. בין אם על הגב או על הצד, הראש והצוואר מקבלים תמיכה, משום שחוט השדרה נשאר בתנוחתו הפיזולוגית הטבעית.
רבים שואלים אם טוב יותר לישון עם כרית או בלעדיה?
התנוחה הטובה ביותר היא זו הדורשת את המידה הקטנה ביותר של מתח שרירי, במצב זה השפעתו של כוח המשיכה הינה הקטנה ביותר ורפלקס המתיחה אינו מופעל.

תמיכה מושלמת בין אם אתה שוכב על הגב או על צדך.



ניתן להזמין אצל **אנטומיה** מוצרי איכות לשיפור הבריאות, אבן־גבירול 139, תל־אביב, טל' 03-5461453.

התרגעות עצמית

עם מכשיר ביו־פידבק קטן לומדים להרגע בבית ממתחים, כאבי ראש, לחץ דם וצרות אחרות

משדרים מעייפות בלתי מוסברת, מהפרעות בשינה וחלומות רעים? מתקשים להתרכז, מעצבנים, כל אחד מרגיז אתכם, שוכחים דברים בקיצור, לא רגועים ולא מסוגלים לחוש שלווה. אם אתם בריאים בגופכם, סימן שאתם, כנראה, סובלים מהצטברות מתח.

חייבים לשבור או למתן את המתח או את הקצב במצבים האלה, אחרת הבריאות נפגעת. די לשבור את המתח פעם או פעמיים ביום כדי למתן את השפעתו ההרסנית. אפשר בקלות יחסית ללמוד טכניקה של התרגעות והרפיה בעזרת ביו־פידבק. כך ניתן לשמור את איכות החיים בלי תרופות ארגעה ושינה ולהתמודד בהצלחה עם המתח.

המתח גורם, בין היתר, לשורה של הפרעות, כמו יתר לחץ דם, החלשת המערכת החיסונית, רגישות יתר למחלות, כאבי גב תחתון, עורף וכו'. באמצעות שאלון מיוחד בן 40 שאלות, יכול אדם לראות כיצד מתבטא המתח בחייו והאם הוא זקוק לעזרה.

המועצה הציבורית לתזונה נכונה ואורח חיים בריא, ממליצה על שיטת הביו־פידבק. לאחרונה הציגו רופא, פסיכולוג, נוירולוג ומטפלים, את הישגי השיטה, כן הודגמה מערכת הביו־פידבק ע"י ד"ר מיכאל כץ, מנכ"ל כימיטק מרחובות.

ביו־פידבק (משוב ביולוגי) הינה שיטה של שליטה עצמית על נתונים פיזיולוגים שמשקפים את מצבי־הרוח, הלחץ, המתח או הכאב שבו שרוי האדם. כשאנו לחוצים או מתוחים, עולה למשל, קצב הדופק. הדופק הוא סיגנל חשמלי הניתן למדידה במכשיר ביו־פידבק. ניתן למדוד גם תגובות מתח אחרות, כמו הסיגנל המיוגרפי של כיווצי שרירים על רקע של מתח, בלי שיהיו מודעים לכך, כיווצים אלו גורמים לכאבי־גב, כאבי ראש, מיגרנות ועוד.

תוך שלושה־ארבעה שבועות ניתן לאמן את הגוף להתמודד עם התופעות ולהגיע לרגיעה עצמית ולהרפיה. תרגילי אימון ברגיעה מוקלטים בקלטת. עם פיתוח מיומנות משיגים הרפיה מלאה גם תוך חמש דקות, ללא כל תרופות.

מרכז למידע והדרכות: 08-476723, 08-466755.
מוקדי מידע אחרים: 03-427676, 03-449155, 02-724082, 04-256053.

SKC ®

נתנת הקול

קלטות וידאו
ואודיו איכותיות

שיווק: P L C טלפון: 612610, 03-612567

אופנה

יהודית חנוך

אופנה וקפה בירושלים

מי שנופש בירושלים או ניכנס בימים אלה ללובי של מלון, עשוי לזכות בתצוגת אופנה חינם אין כסף. ארבעים תצוגות אופנה ייערכו בירושלים בשבועות הקרובים, כחלק מהכיף שמלונאי העיר החליטו להעניק למי שבא לבלות את חופשת הקיץ בעיר הבירה.

האשה שמאחורי המתקפה האופנתית הזו היא ורה גרוזנר, רעייתו של מנכ"ל מלון "פלאזה", יורם גרוזנר – מעצבת־אופנה שהחליטה לעזור לשנות את התדמית של ירושלים כעיר משעממת.

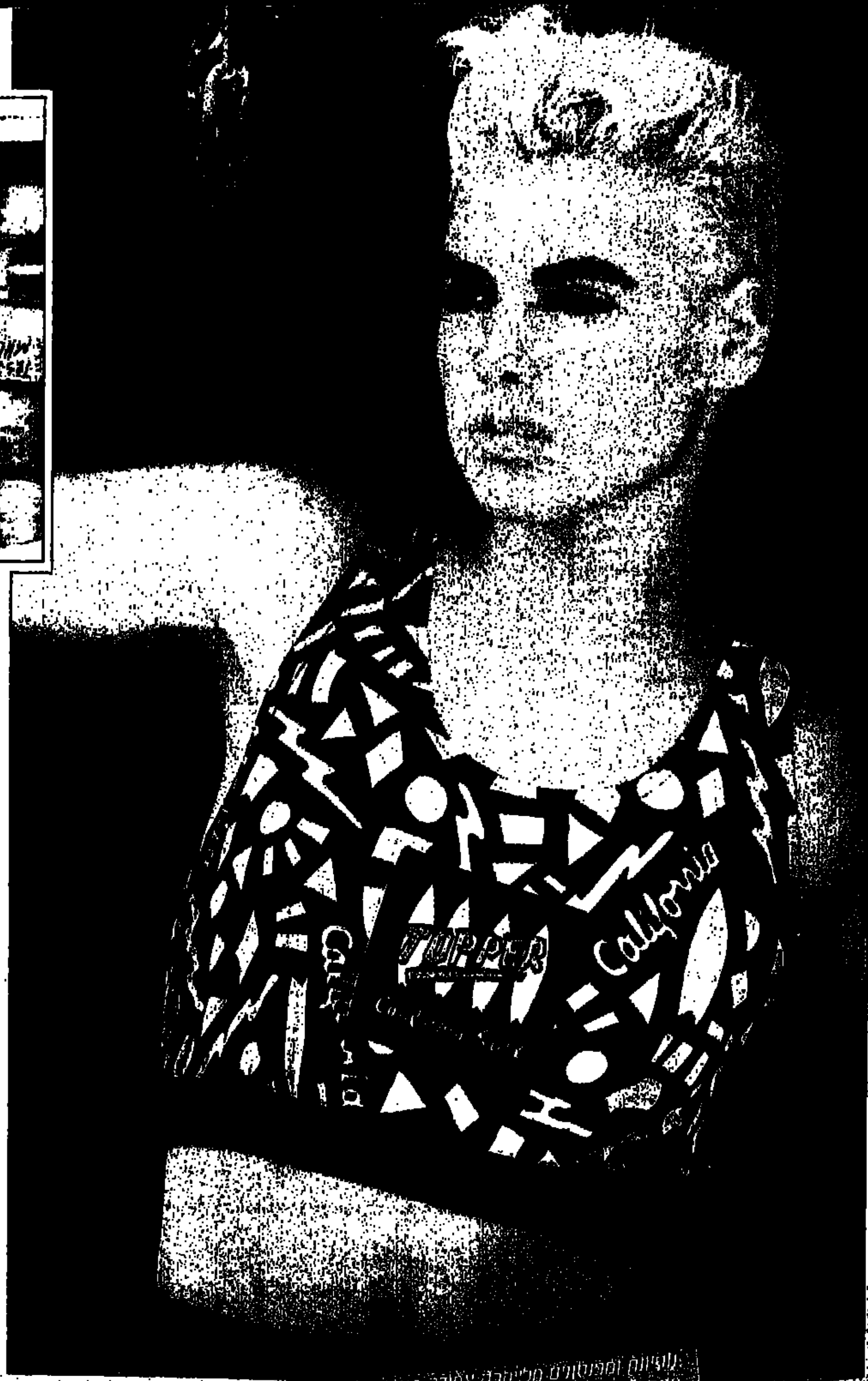
היא צרפה למבצע את ה"הילטון", "לרום", "שרתון", "רמדה" "הייאט ריג'נסי" ו"פלאזה", אספה בגדים של סוניה רקייל, מישל פיאג'ה, ובגדי־עור של ראול רבינוביץ ו"בגד עור" שסגרו את המפעל אך עדיין ממשיכים לחיות. הוסיפה בגדים שלה, שנושאים את התוית "אינקוגניטו", והיא מריצה אותם לפני קהל נופשים נלהב שכולל את כל המשפחה.

התכנית המקורית של גרוזנר, ילידת צ'כיה שהגיעה לכאן לפני עשרים שנים, היתה לעשות תצוגות כמו במקומות נופש בחו"ל וכמו בירושלים של ימי המנדט, כשתזמורת היתה מנגנת מוסיקה של שעה חמש. בתצוגות הראשונות ליוו את הדוגמניות כינור ופסנתר במוסיקה קלסית קלה, אבל בגלל הרעש שבלובי עברו למוסיקה מוקלטת בווליום חזק. ירושלים של היום זה לא ירושלים של אז. ■

מבט ראשון לסתיו, בחליפה מחויטת עם גב רך. (עיצוב ואריגה: רותי גרסון, עיצוב הבגד ותפירה: אליאן סטולרו).

לונדון בתל־אביב

רותי גרסון היא מעצבת טכסטיל חדשה, שרק עכשיו סיימה את "שנקר" ונתקלה בבעייה שבה מתלבטים מעצבי טכסטיל אחרים. כשאנשים רואים אריג, אפילו הוא יפה, הם לא חושבים על בגד. רותי החליטה שהיא רוצה שישימו לב לאריגים שארגה כפרוייקט הגמר ופנתה אל מעצבת האופנה אליאן סטולרו, בוגרת "שנקר" ממחזור 87', שפתחה בסתיו שעבר סטודיו לאופנה. סטולרו, ילידת צרפת עם טעם מעודן, עיצבה ותפרה מהאריגים חליפות שבחזית נראות קלסיות אבל בגב יש הפתעה, קפלי אריג רכים. לא קשה להבין למה גרסון קראה לפרוייקט שלה "לונדון", הצבעים אפורים ומעורפלים כמו בבירת בריטניה והאריגה דומה לנוף עירוני של בניינים גבוהים וחלונות רבים. ■



עשיות ומפיטורים מלייקרה צמודה בצבעים פלורוצנטיים, שגלשו ישר מהחוף לרחוב. (עיצוב: צביקה בר, "טופר")

גולשים על המדרכה

"קליפורניה סרפינג" זה מה שרץ עכשיו אצל הנוער וזה גם השם שנתנו ב"טופר" לקבוצת בגדים שעיצב מעצב האופנה שלהם צביקה בר, לשבוע האופנה שייערך בתל־אביב בין ה־16 ל־18 לאוגוסט. בחו"ל ימכרו אותם רק בקיץ הבא, אבל אצלנו רצים מהר והם כבר מוצעים למכירה בחנויות.

לקחו את כל הפרטים הקטנים שבמכנסי גולשים הם אמצעי מיגון, והפכו אותם לאופנה. הצבעים פלורוצנטיים – ורוד, צהוב, וכתום – שבים יש להם תכלית מעשית: שיבלטו בין הגלים. גם המשחות הצבעוניות הזוהרות שנראות כמו צבעי מלחמה של שבט אפריקני, הומצאו למגן בפני קרני השמש לגולשים ועכשיו אומצו על ידי צעירים שאפילו לא נכנסים למים. ■

ארון מסודר וריחני

מי שלא עשה את זה עד עכשיו יכול לעשות עכשיו מבצע ארון, לסדר אותו, כשכל הבגדים תלויים מאורגנים ומסודרים ומקופלים, שייראה טוב כמו חנות של "בנטון".

למבצע הזה יש כמה שלבים. קודם כל זירקו את האוסף המוזר של קולבים שאספתם מפה ומשם וקנו קולבים כמספר הבגדים שלכם עם כמה מיותרים, שיישארו כמלאי. לכו על קולבים בצבע אחד, או שניים־שלושה צבעים, אבל כולם מאותו דגם. כשכל הבגדים תלויים על קולבים זהים, זה כבר שיפור אסתטי. כמה עשרות שקלים שתבזבזו הינם השקעה להרבה שנים.

עכשיו, הוציאו את כל מה שבארון והתחילו למיין. מדדו מול הראי. קצר, ארוך, צר, רחב, הרוכסן מקולקל, חסר כפתור. אם אתם יכולים לתקן במקום מה טוב, אם צריך למסור לתיקון, הוציאו. מה שלא לבשתם מהתחלת הקיץ, תובע בירור. למה לאז אם לא בא לכם להיפרד מבגד, שימו אותו הצידה במקום אחר, שלא יתפוש מקום. תגלו פתאום שהארון התרוקן. בשלב זה, גהצו את כל הבגדים. כשהם תלויים חפשי־חפשי, הם לא מתקמטים וגם רואים יותר טוב מה שיש.

גם המגירות יהיו יותר יעילות אם יהיה בהם רק מה שצריך ולא גרב בודדת מלפני שנתיים וזוג תחתונים שהגומי שלהם נפרם. זה הרגע לערוך רשימת השלמות. אם לא לבשתם את החצאית בצבע חאקי כי אין לכם אף חולצה מתאימה, או שלמכנסי הברמודה הכחולים חסרה בת־זוג, ערכו רשימת פריטים חסרים שישלימו את הבודדים למערכות שלמות. במכירות סוף העונה אולי תמצאו מה שחסר.

כפינאלה, תלו בין הקולבים שקיות ריחניות עם פרחים מיובשים, שמוכרים בחנויות רבות, הניחו במגירות סבונים ריחניים או אפילו פיסת צמר־גפן מבושמת בבושם שקבלתם ולא השתמשתם.

בסיום המבצע, הארון אולי יתרוקן, אבל ייראה הרבה יותר טוב מקודם ואפילו יהיו בו הרבה יותר בגדים שאפשר להושיט יד וללבוש. שווה להשקיע בארון כמה שעות פנאי ואפילו יום חופש.

ואם מדברים על פריטיים ריחניים: ב"פטיו" מוכרים צמה ריחנית קלועה מחוטים שאפשר לתלות בארון, יש גם בקבוקון בושם באריזה, לחדש את הניחוח כשהוא מתנדף. מחירה 9.90 ש"ח. קצת יקר. ■

אי"ל

שרי רובר, ז'נווה

המהפכנית האיראנית

רע"ה ראש ממשלת איראן: תוקפנות בצד חושניות.

ביקורה בז'נווה לא מכבר, נאותה זהרה כהנבר, רעייתו של ראש ממשלת איראן חוסיין מוסאבי, להפגש עם מספר עתונאיות. היא הדהימה את השומעות בתוקפנות ובפנטיות שלה.

היא אשה יפה, עטויה בבגד המסורתי, עיניים חומות ענקיות ויוקדות ופיה חושני. אשה שאינה מחייכת, צוחקת או מתבדחת. יש לה יעוד בחיים: "המהפכה האיראנית היא גם המהפכה של האשה והיא שואפת שהנשים תגענה לשוויון מלא עם הגברים". היא אשה אינטליגנטית, בעלת דוקטורט במדעי המדינה, כתבה מספר ספרי פילוסופיה וכיום מרצה בסוציולוגיה באוניברסיטה בטהראן. היא חובבת אמנות ומרבה לנסוע בעולם.

דבריה קצרים ולעניין:

- על המהפכה האיראנית אין יודעים מספיק בעולם, מכיוון שהעתונות המערבית מסלפת את האמת.
- הנשים במערב הן כאובייקטים המשמשים את האימפריאליזם ואת החברה הצרכנית.
- היא היתה זו שיזמה את שרות הנשים בצבא האיראני, כדי להיות מוכנות בבוא היום להתגונן נגד התקפה אמריקאית.
- האשה האיראנית מוכנה למות כקדושה על מזבח המלחמה של האידיאל האיסלאמי.
- במלחמתה לשוויון היא השיגה תוצאה נוספת: יותר ויותר נשים עובדות כמורות ובבתי חרושת ומקבלות עבור חצי יום עבודה אותו שכר כשל גבר העובד יום שלם.
- תשובתה לשאלה בדבר משמעות ה"צ'דור" שהן לובשות: "הצ'דור הוא כמו העלים המגינים על הפרח. עבורנו הוא מסמל את המלחמה בקולוניאליזם. יש לצ'דור משמעות פוליטית ואידיאולוגית".

לשאלת כותבת שורות אלו מה יחסה לישראל, השיבה בכעס רב: "הישראלים, הציונים והאמריקאים הם השטן והאויב שלנו. בבוא היום נצליח להשמידם". ■

לאימה ויקולה, הולכת טוב ברוסיה

מאיימת על פוגצ'ובה

לאימה ויקולה היא הכוכב החדש הנוצץ בשמי הזמרה בברית־המועצות, ומאיימת לתפוס מקום ראשון, במקומה של אלה פוגצ'ובה. עלייתה של לאימה ויקולה היתה מטאורית – עד לפני שנה איש לא שמע עליה. חזמרת, שמוצאה מהעיר ריגה, למדה רפואה, כירורגיה, והתגלתה כשעבדה בבית־חולים. לשיר אהבה מגיל צעיר ונישואיה למנהל להקת זמרים, אנדרי לטקובסקי, שקידם אותה כזמרת סולנית בלהקתו, הביאו לה פרסומת מיידית. לאימה ויקולה לא שרה 'רוק' ו'פופ', אלא שירים עם נשמה, נוסטלגיה, רומנטיקה וזה מה שהולך היום טוב ברוסיה. ■

פרש וונס סופר
עבה יותר עובד יותר

מגבון עבה לאמהות שנותנות את המכסימום
לתינוקך מגיע "משהו סופר". חברת על בר, יצרנית מגבוני פרש־וונס, מגישה לך עכשיו "סופר מגבון" - מגבון עבה יותר שעושה את העבודה טוב יותר. שלפי פרש־וונס סופר ובקלי קלות תינוקך יהיה נקי וריחני.
פרש־וונס סופר, גם לך
פרש־וונס סופר לרעננות שלך. עבה יותר, ספוג ברעננות קרירה ומועשר בריח נפלא. שלפי פרש־וונס סופר ותרגישי כמו אחרי מקלחת.
Fresh Ones זה טוב כי זה פרקטי
תשלובת רנשר

מרוד מרשי

הקרן למפעלי שיקום תעניק הכשרה מיקצועית לנכים באמצעות מחשב

הקרן למפעלי שיקום, המשתייכת לתאגיד משרד העבודה והרווחה, ועוסקת בשיקום נכים המוגבלים פיזית, נפשית וסוציאלית, רכשה לאחרונה מחברת "מאגרי איכות" כ־15 מחשבים אישיים תואמי PC/XT, מדפסות, תוכנות בראשית להכרת המחשב ותוכנות א־ב לעיבוד תמלילים, במגמה להעניק לתלמידיה הסובלים מבעיות נכות שונות, הכשרה מיקצועית אשר תסייע להם להשתלב בשוק העבודה האזרחי.

מר דוד אלון, מנהל השיווק ב"מאגרי איכות" אמר כי רכישת מערכות המחשב על ידי הקרן למפעלי שיקום מהווה הוכחה ליתרון הקיים בתחום המיחשוב האישי. "כיום, מסוגלים גם משתמשים בלתי מיומנים ובלתי מקצועיים, כדוגמת תלמידי הקרן לשיקום, להפעיל מערכות מחשב מתקדמות. מיגוון התוכנות הקיים בשוק מסייע לכך ומאפשר "הורדת" מחשבים מורכבים לסטנדרטיזציה".

במסגרת הפרוייקטים לשיקום, דואגת הקרן להעניק הכשרה מיקצועית לבעלי נכות מוכרת על־ידי ביטוח לאומי, המופנים באמצעות שרות התעסוקה אל מרכזי השיקום הפזורים ברחבי הארץ (מבאר־שבע בדרום ועד עכו בצפון).

יעקב פינקלשטיין, מנהל האמרכלות בקרן למפעלי שיקום מסר כי, הנכים והמוגבלים, המגיעים אל מרכזי השיקום, עוברים מבחנים פסיכולוגיים ופסיכומטריים להתאמה תעסוקתית, ובהתאם לתוצאות המבדקים מקבלים הכשרה במגוון מקצועות: חשמל, גננות נוי, מסגרות, בניה, תפירה ועוד. קורסים אלה מוענקים ללא תשלום וממומנים על־ ידי המוסדות, אשר היפנו את התלמידים אל מרכזי הקרן, כדוגמת משרד הביטחון, המוסד לביטוח לאומי וכדומה.

לאחרונה, נפתחו במרכזי השיקום ברחבי הארץ, קורסים לעיבוד תמלילים והנהלת חשבונות, בפיקוח האגף להכשרה מקצועית של משרד העבודה, בעקבות דרישה גוברת למקצועות אלה, הן בקרב התלמידים והן במקומות עבודה שונים. בהשוואה לקורסים מקבילים, הנערכים במוסדות הכשרה שונים (ציבוריים ופרטיים) מתבטא יחודם של הקורסים במרכזי הקרן לשיקום, בהתאמת תנאי הלימוד לרמה ההתחלתית של התלמיד ובמתן גיבוי אינדיבידואלי לתלמידים הכולל העשרה במקצועות נוספים כמו חשבון, עברית ואנגלית אלמנטרית. כתוצאה מכך ארוך משך הקורסים פי כמה מהרגיל, אך מאפשר לתלמידים להגיע לרמת תמלילנות רגילה.

פינקלשטיין ציין, כי חלק ניכר מבוגרות הקורס לעיבוד תמלילים, במרכז השיקום בירושלים, השתלבו בהצלחה במקומות עבודה. לדבריו מעוניינים בעלי עסקים, בהם פועלים מחשבי PC, לקלוט את בוגרי הקורסים ובכך לסייע בתהליך שיקומם.

חברת החשמל תיגברה מערך המיחשוב

חברת החשמל תיגברה לאחרונה את מערך המיחשוב, עם רכישת 50 יחידות נוספות של מעבד התמלילים "א־ב" מחברת "מאגרי איכות". עם רכישת מערכות התוכנה הושלם שלב נוסף בתהליך פרישת מערכת המשרד הממוכן בחברת החשמל.

מר דוד אלון, מנהל השיווק ב"מאגרי איכות", מסר כי במסגרת התהליך רכשה חברת החשמל עד כה מספר מערכות מחשבי PC וכ־100 תוכנות "א־ב". הציוד, שנרכש לאחר שורת בדיקות מקיפה, משמש לביזור הארצי של החברה ומיושם בהצלחה בקרב כל המשתמשים.

אלון ציין, כי חברת החשמל מתכננת לחבר בקרוב את משתמשי הקצה למערכת מרכזית של המשרד הממוכן, וכי כעת נבחנת משמעות ההתחברות בהיקף הארצי של החברה.

☆ מלון יערות הכרמל
בלב שוויצריה הקטנה –
פארק הכרמל, חיפה, חופשה ממש כמו בשוויץ:
★ מסלולי הליכה מקסימים בשבילי היער.
★ משטחי דשא נרחבים.
★ חדרים ממוזגים ★ בריכה ★ מגרש טניס.
★ טיפולים רפואיים (בתשלום נפרד) אמבטיות במלחי ים־המלח טיפולי פיזיותרפיה ועוד...
★ 60 ש"ח לאדם, לינה וארוחת בוקר בחדר זוגי (למעט חגים)
☆ יום כיף ביערות הכרמל
חבילת הכיף כוללת:
ארוחת צהריים וכניסה לבריכה.
בלב היער עטור הפרחים ממתין לך מקום לנוח להתרוות ולהתרענן.
— .35 ש"ח לאדם (כולל מע"מ) בשבתות וחגים
— .30 ש"ח לאדם (כולל מע"מ) בימי חול
— 33% הנחה לילדים עד גיל 12
יערות הכרמל
דחף

אכול במסעדת גני אלאנדולוס והשתתף בהגרלת פס הכסף
פרס ראשון מכונית SEAT MARBELLA חדשה

מסעדת גני אלאנדולוס
תחנת פז, דרך עכו צפת, כפר מאכר טלפון 04-919401

סוגרים את הקיץ
ב־70 ש"ח ללילה *
בריכת שחיה, מדשאות וחורש טבעי, טניס, מיני גולף ושפלבורד. דגם ירושלים מימי בית שני.
המחיר לאדם כולל מע"מ על בסיס לינה וארוחת בוקר בתפוסה זוגית (בבניה ישירה בלבד).
* תוקף המבצע לחודשים אוגוסט, ספטמבר
נותרו מקומות בודדים
מלון הולילנד ירושלים

ביי"ס לספרות חיים שיטרית
בואי אלינו וחסכי כסף
פן/תספורות 8 ש"ח
סלסול 25 ש"ח
פסים וגוונים 25 ש"ח
כמו כן נמשכת ההרשמה לקורסים בפיקוח משרד העבודה והרווחה
ת"א, רח' פרישמן 22, טל. 235549

מאבק

נפתלי קראוס

משמאל: הזוג פייגין בתמונה שצולמה ערב עלייתם ארצה. למעלה: שיעור ביהדות בגרוזיה. פייגין שני מימין.

לא אנטישמים בגרמניה הנאצית, אלא מחתרת של חסידי סאטמאר בברית המועצות. ולא כל תלמוד, אלא זה המבואר של הרב עדין שטיינזלץ, הנחשב "ציוני" ולכן פסול. פעילי הקנאים מפיצים שמועות שלפי התורה אסור לעלות לארץ ישראל והשלטונות מנצלים דבריהם, כדי לנגח את פעילי העליה. סיפורו של אלכסנדר פייגין, שנסע מקייב לגרוזיה, נשא שם נערה עיוורת, אחרי היכרות של 3 ימים, כי "פשוט התאהבתי בה".

קוברים תלמוד ברוסיה

כיצד ידעת שאתה יהודי?

אלכסנדר פייגין (29), ג'ינג'י לוהט ובעל זקן עבות, מחייך בעצמה. עם שם כזה, חזות כזו, בחרקוב האוקריינית – שאלה טובה שאלתי, באמת.

נו טוב, הוא אומר, למרתי שאני יהודי – ברחוב. קראו לי "זידי" ובכל הזדמנות הרביצו לי מכות. שאלתי את ההורים למה זה ומה פירוש זיד והם התחמקו מתשובה.

בגיל 10 גילה כי בברית המועצות כולם שווים, אבל יש כאלה ששווים פחות. רצה לעבור, כתואם לכישרון, לבי"ס מיוחד למתימטיקה, אך נדחה בטענה ש"יש פה כבר מספיק יהודים". הוריו לא הופתעו ודבר זה היכה אותו בתדהמה. בגיל 17 נדחה בכל בתי הספר הגבוהים, רק במקום אחד נתקבל: המכון להנדסת רכבת. נרשם כלית ברירה, כי השכלה גבוהה פטרה אז משירות צבאי. הוא נתקבל, למד כלאחר יד וגמר. בגיל 17 התחיל ללמוד עברית.

– למה?

"רציתי לדעת מדוע רודפים אותי. מה זה בכלל? אחר כך השכתי שאם אני סובל מזה שאני יהודי, לפחות שארע מה זה. מאוחר יותר זה התנסח כך: "אם הגויים מזהים אותנו כיהודים – עלינו להיות יהודים ולא לברוח מזה".

ללימוד העברית שלו, באותו שלב, לא היה כל קשר, לא לציונות ולא לדת. בכלל, הוא אומר, בכל בריה"מ יש כיום בסך הכל כ־25 אלף יהודים שניתן להגדיר כדתיים ממש. עד לפני שנה־שנתיים הקפידו השלטונות לא לתת היתרי יציאה לדתיים ורק באחרונה הם החלו לצאת, רובם ככולם לישראל. המיעוט הקטן שנוסע לארה"ב, שייך לניצולי הנפשות של המחתרת הסאטמארית, כפי שנראה להלן.

איך לומר בחור בן 17 עברית בחרקוב האוקריינית, שבה אמנם יש 100 אלף יהודים, אך אין רב וכבר ארבעים שנה אין אפילו בית כנסת? הוא מצא זקן, שבנו היה כורך ספרים והלה נתן לו ארגז מלא דפים. בהם דפים של חומש עם תרגום רוסי מלפני המהפכה (של יהושע שטיינברג) וכן משניות בתרגום רוסי ועוד כל מיני דברים שלא ידע מה הם.

פייגין לא ידע א"ב – זולת ארבע האותיות הראשונות שסבא לימד אותו, וזה היה כל מה שסבא ידע. בביתו היה לוח עם "קדיש" באותיות רוסיות ועבריות ומזה הוא למד לקרוא. "אחר כך עשיתי לי מילון־מהדורה (1500 מלה) וגיליתי את "קול ישראל" בעברית. האזנתי ושיננתי, אם כי לא הבנתי הכל.".

בשלב מסויים נסע למוסקווה. אמרו לו שליד בית הכנסת ברחוב ארכיפובה נפגשים יהודים. הלך לשם ומצא שני צעירים, אחד מריגה וחברו ממוסקווה, שדיברו ביניהם עברית. הוא נעמד ביניהם ושמע "ולהפעתתי הגדה גיליתי שאני מבין". הוא זוכר שרק מלה אחת לא הבין – המלה "אשתדל". הבחור המוסקוואי נתן לו את הספר "אלף מלים" וספרו של יגאל ידין "חצור".

את "אלף מלים" קרא פייגין בלילה אחד והתברר לו כי הוא יודע את מרביתן. מעתה לימד בחורה יהודיה שרכשה 100 מלים ביום. משך חודשיים הוא לימד אותה ואחר כך היא עלתה ארצה וכתבה, שהודות לו היא יודעת עברית טובה.

בחזור לחרקוב, המשיך ללמוד, מצא "מנין", ישב ליד זקנים שלמדו אחרי התפילה, אך הללו חששו מפניו ולא רצו ללמד אותו. הוא ישב והאזין. למדו שולחן ערוך, למדו "פרקי אבות" והוא שומע. היה שם זקן אחד, שלא פחד – הוא היה בנעוריו תלמיד ב"תומכי תמימים" של רוסטוב והלה לימד אותו כמה דפי גמרא ו"תניא". אחרי חודשיים, כמי שכבר עשה את שלו, הזקן הזה הלך לעולמו.

סיגריה בוערת בכף היד

השלטונות והזמן נעשה לפייגין "חם" בחרקוב והוא החליט להעתיק את פעילותו לגרוזיה. השלטונות החלו לשים עליו עין והוא נעצר מדי פעם. שבוע־שבועיים היה נעצר ופעם, כשהיה בן 18, כיבו אנשי הק.ג.ב על ידו סיגריה בוערת. את הסימן רואים עד היום.

לפני שנסע לגרוזיה, הוא למד שחיטה וסופרות סת"ם. שני "מקצועות" אלה הביאו לו בטיבליסי, בירת גרוזיה, תועלת רבה. בתחילה הוא הוזמן לחתונה שם וכתב כתובה מפוארת לחתן, שהיה אז בעל־תשובה ראשית דרכו. אחר כך נתפס לסאטמאר, יצא והיה למשגיח כינה והיום הוא בארה"ב.

בחתונה הוא הכיר בחורה, בתו של רב גרוזיני, מורה לעברית, שהיתה עיוורת מלידה, אך ידעה אנגלית, גרמנית, עברית, ערבית, רוסית וגרוזינית על בוריין והיה לה תואר שני בפילולוגיה. אחרי שלושה ימים הוא הציע לה נישואין.

– אחרי שלושה ימים מתארשים? זה לא מהר מדי?

"פשוט התאהבתי" – הוא אומר ומסמיק. אחרי חודש נערכו החתונה והוא עבר לגור בטיבליסי. הוריו, אבא מהנדס הבונה וכבלים במכרות ואמא מהנדסת מתכות, נשארו בחרקוב. בחודש אלול, לקראת החגים, הוא הקליט לאשתו את כל מחזור התפילות של ראש השנה והיא שמעה כמה פעמים וידעה בעל פה...

למה גרוזיה? קודם כל לברוח מעיניו הפקוחות של הקג"ב בחרקוב. שנית, בגרוזיה אין אנטישמיות ו־28 אלפי היהודים שנותרו שם – 13 אלף מקומיים ו־15 אלף "אשכנזים" שבאו מרוסיה האירופית – חיים בשלווה יחסית. פייגין הנשוי חי בגרוזיה במשך ארבע שנים והרביץ תורה בתחומים רבים. חיי הדת חופשיים שם בהרבה מאשר בשאר חלקי רוסיה הגדולה ולחץ השלטונות אינו מורגש כל כך. למחייתו הוא עבר כמתכנת מחשבים, אבל היו לו תלמידים לעברית, הכין ילדים לבר־מצווה, נתן שיעור בהלכה בבית הכנסת. לפני החגים, כאשר היה "גיוס" של שוחטים, נרתם אף הוא. "לעופות כשרים היה לפני ראש השנה תור כמו במאוזוליאום של לנין במוסקווה" – הוא מספר בחיוך. אין הוא רב ולא מילא תפקידי רב, אבל פעם, כאשר בעיר דנייפרופטרובסק, הקרובה לצ'רנוביל, היה צריך לסדר קידושין לצעיר גרוזיני ואף רב לא רצה לנסוע מפחד הנשורת הרדיו־אקטיבית, נסע פייגין וסידר את הקידושין. לא עזרו לו טענותיו שהוא איננו רב...

ישראל – טריפה

בדברו על תנועת התשובה בברית המועצות ועל הגורמים המעודדים ו/או מפריעים לה, מגיע פייגין למחתרת של אנשי סאטמאר. הללו החלו לבוא בשנים האחרונות מארה"ב כתיירים, מפזרים כסף רב, מביאים את ספר ה"אידיאולוגיה" שלהם – "ויואל משה" מאת הרבי יואל טייטלבוים – ומנסים לשכנע את היהודים שהציונות אסורה, מדינת ישראל טרפה ולא צריך – אפילו אסור! – לעלות לישראל ואין כל צורך לעזוב את בריה"מ. יש לחיות בשלום עם הגויים, לא "למרוד" בהם, ויש לכבד את חוקי בריה"מ.

– כיצד הם פועלים ומה המסר שלהם?

"המסר שלהם שלילי ביותר" – מספר פייגין. "תחילת פעילותם במוסקווה ומשם הם פשטו לריגה ולמקומות אחרים, עד שהגיעו גם אלינו, לגרוזיה. הם הביאו את ספרם "ויואל משה", אבל הוא לא מתורגם לרוסית ואיש לא מבין אותו. אז הם עיבדו ממנו ראשי פרקים בצורה פרימיטיבית, נגד הציונות, נגד המדינה, נגד לימוד עברית".

פייגין מספר כי הסאטמרים ומושפעיהם חודרים למערכת השיעורים הענפה הקיימת היום ברחבי רוסיה והופכים את השיעור, במקום לימוד, לבמת ויכוח על ישראל. יהודים תמימים, הנמצאים בראשית דרכם אל היהדות – שומעים את דבריהם ולא יודעים כיצד להתייחס. הפאראדוקס הוא שהם לא פונים אל יהודים הרחוקים מיהדות. "הם לא מנסים לקרב מתבוללים או חילוניים, אלא עובדים אך ורק על החוזרים בתשובה שכבר התקרבו ליהדות בעמלם של אחרים" – אומר פייגין בעגמה.

– כיצד ומתי נתקלת אתה בהם?

בתשובה מספר פייגין כי אחרי שכבר הגיש בקשה לעלייה, יחד עם כמה משפחות, הוא הוזמן לאוביי"ר (מחלקה מיוחדת במשרד הפנים המטפל בהיתרי יציאה) ונאמר לו, בערך, כך: אתם כתבתם בקשה לצאת לישראל ונימקתם אותה בשתי סיבות. א) אתם טוענים שיש לכם חוק דתי/לאומי לעלות לארץ ישראל וזה נובע ממצוות הדת שלכם. וב) שאינכם רואים כאן עתיד לקיום היהודי של ילדיכם, בהעדר חינוך יהודי. על נקודה שניה זו לא נדבר עכשיו, אם כי יש בה משום הוצאת דיבה על המשטר הסובייטי, המאפשר חינוך לכל וזה עבירה פלילית.

אבל הנקודה הראשונה שלכם, עניין המצווה הדתית לנסוע לישראל, היא לגמרי לא נכונה – אמרו לפייגין באוביי"ר והראו לו מכתב שכתב להם אחד מראשי סאטמר בבריה"מ, מיכאיל אפמער (היום בארה"ב, בעיירה מונרו) בו מבקש האיש שיתנו צו לצאת, על סמך הזמנה (ורישות) שיש לו מישראל, אך הוא מצהיר כי אין לו שום קשר למדינה זו, הוא משתמש בהזמנה בלית ברירה, בהיותו אנוס והוא יסע לארה"ב.

השיגו מפתח, נכנסו בלילה

איש האוביי"ר, שהראה את המכתב לפייגין הנדהם, היה מאד מרוצה מעצמו. הוא הוסיף ואמר: "הנה יש לנו חוות דעת מרבנים וממומחים, כי אין כל עניין דתי יהודי לעלות לישראל ומי שטוען כך הוא פשוט משקר..."

– האם הם עוסקים בלימוד עברית?

בעניין זה יש להם בעיה. מצד אחד הם טוענים כי העברית של ה"ציונים" איננה לשון הקודש והיא שפה טמאה, אך מאידך, אם לא יידעו עברית מינימאלית, לא יוכלו להבין את לימודי היהדות שהם מנסים ללמד. הם מארגנים חברותות ללימוד גמרא, ומביאים ספרים משלהם שהם "כשרים למהדרין"...

– מה פירוש ספרים "כשרים למהדרין"? איזה ספר קודש איננו "כשר"?

שאלה תמימה. כל ספר שאין לו "הסכמה" של סאטמר או של בד"צ "העדה החרדית" בירושלים, הוא פסול וטרף ויש לקבור אותו. הם ביצעו זאת הלכה למעשה, בבית הכנסת מאלאחובקה שליד מוסקווה. שם יש בית הכנסת (וגם מקווה) שמאז ומתמיד היתה לו זיקה לחסידי חב"ד. לאנשי סאטמאר לא היה חסר יותר. הם השיגו מפתח, נכנסו בלילה, אספו ספרי קודש רבים, כולל כמה גמרות של הרב עדין שטיינזאלץ ו...קברו אותם באדמה, בטענה כי ספרים אלה פסולים וטמאים ואסור לגעת בהם. פייגין אומר כי מקרים דומים ארעו גם במקומות אחרים בבריה"מ.

פייגין מוסיף כי הגמרות של הרב שטיינזאלץ הם יקרי־המציאות בברית המועצות, כי הם מסייעים לאלה שרק תמול־שלשום למדו עברית, בראשית דרכם אל היהדות. לקבור ספרים אלה, בגלל שאינם נושאים חן בעיני קנאי סאטמאר – זה משהו בארבארי לעילא – הוא אומר.

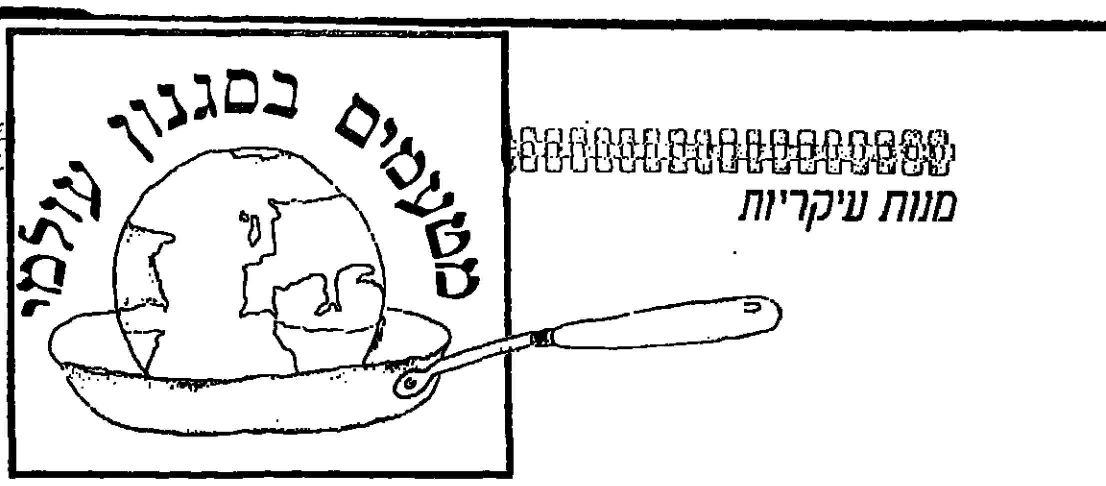
החמור מכל – אומר פייגין – שהסאטמרים הצליחו להביא לכך שבאחרונה יש כבר דתיים בין הנושרים בוינה. תופעה זו לא היתה ידועה: בעלי התשובה שנתנו להם לצאת, עלו ארצה עד אחד. עכשיו יש כבר פה ושם נושרים מביניהם – בהשפעת סאטמאר...

נשים טסות למיקווה

פייגין אומר כי הוא נשאר בגרוזיה "כל זמן שראיתי שיש בי צורך שם". דווקא מבחינת אידישקייט קל יותר שם מאשר ברוסיה האירופית. "הנה בחרקוב אין מקווה ויש נשים הנוסעות פעם בחודש למוסקווה, במטוס, כדי לטבול. זה עולה חצי משכורת חודשית. אשתי נסעה פעמיים, לפני שעברנו לגרוזיה".

בירושלים הוא פעיל בשמי"ר, ארגון אקדמאים הרוסי, שהוקם על ידי הפרופסור ירמיהו בראנובר. מי שבעצמו עוד לא נקלט כרבעי, כי אינו עובד במקצועו, עוסק בערבים בקליטת עולים אחרים. יתכן שלגביו הסאטמארים דווקא צודקים, כי פייגין ראה את עצמו ברוסיה ורואה את עצמו גם היום כציוני. הוא "בקושי מבין" את ההסתייגויות של הדתיים ואומר כי "הטענות צריכות להיות לא נגד המדינה בתור שכזו, אלא נגד החילוניות המשכילית".

"שואלים אותי: נכון שאתה מאוכזב? ואני מאכזב את השואלים ואומר להם: מצטער, לא..." ■



רותי קינן

צילום: שמואל רחמני

דגים ברשת

מה הולך אחרי רחצה מהנה בים מלא מדוזות? – ארוחת דגים, כמובן. ורצוי שיהיו גם ברמה של חמישה כוכבים, כמו שמכינים, למשל, ברשת "הילטון".

ל"הילטון" תל־אביב הגיע לא מכבר שף חדש מגרמניה, שעדיין מתפעל מכל מה שקורה אצלנו. המילה הראשונה שנתקל בה דטלף קורטנהוף האדמוני במטבח היתה "ג'ינג'י", וזה מסביר גם את האופי הלא כל כך גרמני שהביא אתו ממולדתו. השנייה היתה "אין בעיות".

לא נדרש זמן רב כדי להבין שאחרי ה"no problem" הישראלי מגיע תמיד צרה אמיתית והיום הוא בודק הכל בשבע עיניים. כמי

שף דלף קורטנהוף.

שהחל את דרכו דווקא במגמת חשמל בבית הספר התיכון בעיר הולדתו ליד דיסלדורף, הוא רגיל בזהירות. מגיל 18, שבו עשה הסבה לטבחות, הוא מעפיל כל הזמן בהיררכיה התפקודית בגדולי המלונות בגרמניה ובחשובות שבמסעדות שם. עכשיו הוא כמעט בראש הפירמידה, חולש על מטבח ובו למעלה משבעים עובדים.

נושא הכשרות לא היה חדש לו, ובכל זאת, כששואלים אותו מה מבין המתכונים הוא מעדיף להכין בישראל הוא מצביע על דגים. מלווים, כמובן, בכל טוב הארץ, שאותו הוא מציין לטובה, ומקפיד לנצל כל פרי וירק בשיא עונתו.

אנחנו חשבנו, שדגים, המומלצים בכל תזונה שהיא, הם בדיוק מה שמתאים לנו לאקלים ולאווירה. השף, מצידו, התאים את המתכונים למה שיש ואפשר להכין במטבח הביתי. התוצאה – בעמודים אלה.

דג שמך בגרנולה ובתפוזים

שום דבר לא נשמע יותר ישראלי מהמתכון הזה של השף הגרמני. אבל אל תשכחו ששמך (פורל) יש גם באירופה, ולשף שלנו יש הרבה דברים טובים להגיד על הדג הזה.

החומרים (ל־4 מנות):

דג שמך גדול, או 2 דגים, במשקל 1-¾ ק"ג

כרישה, מנוקה ותתוכה לרצועות

150 ג' חמאה

2 כוסות מיץ תפוזים טבעי

200 ג' גרנולה

50 ג' פירורי לחם

2 תפוזים קלופים, בפלחים

ההכנה:

מחלקים את הדגים ל־4 מנות (4 נתחים).

מניחים את הכרישה בסיר עם מעט מים ומלח ומאדים 5 דקות. מוציאים מהסיר ומנקזים מהנוזלים.

מטגנים את נתחי הדג ב־½ מהחמאה, 3 דקות מכל צד. מעבירים לכלי הגשה חסין אש או לתבנית.

מרתיחים את מיץ התפוזים כדי לרכז את הכמות. (אפשר להשתמש בתרכיז קפוא של מיץ תפוזים, לדללו רק בחצי מכמות המים המומלצת ולמדוד כוס מהמיץ המרוכז. כך חוסכים את פעולת הריכוז בהרתחה). את המיץ המרוכז מערבלים (בממחה או במערבל) עם ¾ מכמות החמאה הנותרת.

את שארית החמאה חותכים לקוביות ומערבבים עם הגרנולה ופירורי הלחם. זורים את התערובת על נתחי הדגים. מניחים את הדגים מתחת לאסכלה (גריל) בתנור וקולים 2 דקות או עד שהגרנולה מבעבעת ומזהיבה מעט.

יוצקים את רוטב התפוזים במרכז כל צלחת הגשה (רצוי לחמם אותה תחילה). מניחים על הרוטב נתח של דג, ומסביבו רצועות כרישה ופלחי תפוזים.

אמנון בחמיץ וירקות

עוד דג ישראלי ייחודי המוגש בידי השף על מצע של ירקות מעניין וטעים.

החומרים (ל־4 מנות):

¼ כוס חומץ בן יין

עגבניות בינוניות, קלופות, מנוקות מגרעינים ותתוכות לקוביות קטנות

100 ג' פיטריות שמפיניון

100 ג' פיטריות יער

5 כפות שמן זית

בצל ירוק גדול, קצוץ (רק החלק הירוק)

½ פלפל צהוב, ½ פלפל ירוק בהיר, ½ פלפל אדום – בקוביות קטנות

כף צלפים

כף מיץ לימון

מלח, פלפל

דג אמנון במשקל ק"ג, חתוך ל־4 נתחים

ההכנה:

מערבבים את החומץ והעגבניות במחבת קטנה, מביאים לרתיחה, וממשיכים להרתיח עד שחלק מהנוזלים מתאדים, כ־5 דקות. מסירים מהלהבה ושומרים בצד.

שוטפים, פורסים ומערבבים את הפיטריות עם ½ כף מהשמן, בסיר קטן. מכסים במים ומביאים לרתיחה. מסירים מהלהבה ומשהים בסיר מכוסה, 15 דקות. מסננים מהנוזלים ושומרים בצד.

מחממים 2 כפות משמן הזית במחבת. מוסיפים את הבצל, הפיטריות המאודות, הפלפלים והצלפים ומטגנים תוך כדי בחישה מתמדת כ־3 דקות. מוסיפים את מיץ הלימון, מלח ופלפל לפי הטעם.

זורים מלח ופלפל על נתחי הדג. מחממים את שארית השמן במחבת או בסיר שטוח ומטגנים את נתחי הדג עד שהם מזהיבים משני הצדדים (כ־4 דקות מכל צד).

דג שמך בגרנולה ובתפוזים.

בינתיים, מחלקים את תערובת הירקות בין צלחות ההגשה. מסדרים את הדגים על הירקות ויוצקים למעלה את רוטב העגבניות והחומץ.

סול בתפוחים

הסול האמיתי יקר להחריד. הסוגים הקפואים הדומים יותר לסוליות (של נעליים) מגיעים אלינו עטופים במעטה עבה של קרח, המתבטא במשקל אך לא בצלחת. עדיף אם כן להשקיע בדבר האמיתי, אבל אם יש לכם מקור מהימן וטוב לסול הקפוא – הוא יתאים גם כן.

החומרים (ל־4 מנות):

600 ג' פילה דג סול

מלח, פלפל

5 כפות שמן זית

1 כף חומץ דובדבנים או חומץ בן יין

5 תפוחי עץ חמצמצים

50 ג' חמאה

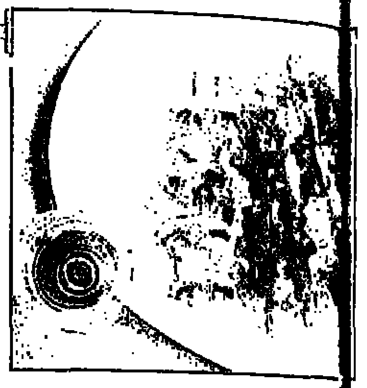
כף חומץ דובדבנים או חומץ בן יין

עלי חסה, לקישוט

ההכנה:

זורים על הדגים מלח ופלפל ומורחים ב־2 כפות מהשמן, מכל הצדדים. מניחים את הדגים על תבנית מרופדת בנייר אפייה ומחממים את התנור לחום גבוה (200 מעלות). אופים את הדגים בתנור החם כ־8 דקות או עד שבשרם מתפורר למגע מזלג.

בינתיים, קולפים את התפוחים וחותכים אותם לרצועות דקיקות. מתיכים את החמאה במחבת ומטגנים בה את רצועות התפוחים עד שהם מתרככות מעט, כדקה.



אמנון בחמיץ ובירקות.

מערבבים את החומץ עם שארית השמן, מעט מלח ופלפל.

מחלקים את רצועות התפוחים בין 4 צלחות הגשה. מניחים על הצלחות גם עלי חסה קטנה שלמים או רצועות עלים גדולים.

מערבבים את החומץ עם שארית השמן ויוצקים על החסה. מניחים את הדגים המוכנים על החסה.

מולית אדומה (ברבוניה) ברוטב פטרוסליון

את המולית אפשר להשיג מנוקה, במקפיאי המרכולים והמעדניות. הגדולים יותר הם הטובים יותר.

החומרים (ל־4 מנות):

2 דגי מולית בני 350 ג' כל אחד

¼ כוס יין לבן יבש

כפית גרגרי פלפל

בצל ירוק גדול, קצוץ (רק החלק הלבן)

צרור אספרגוס טרי

3 ג' חמאה או מרגרינה

ראש חסה קטן, 2 עגבניות דובדבן קטנות

לתחמיץ:

4 כפות חומץ תפוחים

כף שמן זית

בצל ירוק קטן (רק החלק הלבן) קצוץ

מלח, פלפל

רוטב פטרוסליון:

חלמון

כפית חרדל מוכן

2 כפות חומץ בן יין

כף יין לבן יבש

¼ כוס שמן זית

2 כפות פטרוסליון, קצוץ דק

מלח, פלפל

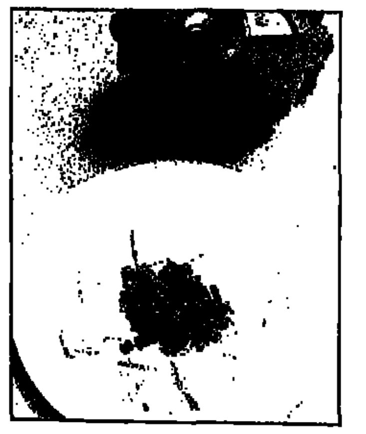
ההכנה:

מסירים מהדגים את הראשים חוצים כל דג לשניים ומוציאים את העצמות. מניחים בסיר, מכסים ב־2 כוסות מים, היין, הפלפל והבצל. מביאים לרתיחה, ממתנים את הלהבה וממשיכים לבשל על סף הרתיחה 15 דקות. מסננים.

מבשלים את האספרגוס, או מאדים במעט מים 5־8 דקות. מצננים במים קרים. להכנת התחמיץ מערבבים את כל החומרים ויוצקים את חצי הכמות על האספרגוס. להכנת רוטב הפטרוסליון מערבלים במערבל או מנערים בצנצנת סגורה היטב תחילה את החלמון עם החרדל, החומץ והיין. מוסיפים את יתר החומרים ומנערים היטב, עד שמתקבל רוטב אוורירי וסמיך.

מטגנים את הדגים המבושלים בחמאה, או במרגרינה, כדי לחממם שנית היטב.

מסדרים את החסה במרכז כל צלחת הגשה ויוצקים עליה משארית התחמיץ. מניחים את נתח הדג על החסה ויוצקים מעליו את הרוטב. מסדרים את האספרגוס והעגבניות מסביב.



דקר בקישוט ארטישוק.

דג דקר (לוקוס) וארטישוק

הדקר מוכר יותר בשם לוקוס, והוא שם נרדף לבכיר הדגים במסעדותינו. אפשר להשיג נתחים יפים ממנו גם במקפיאי המרכולים.

החומרים (ל־4 מנות):

200־300 ג' עצמות דגים (אפשר של הדקר עצמו, או לבקש עצמות בחנות הדגים)

גרגרי פלפל שחור

5 גבעולי גד (כוסברה)

⅔ כוס יין לבן יבש

2 כפות בצלצלים (או החלק הלבן של בצלים ירוקים) קצוצים

3 כפות מיץ לימון טרי

4 נתחי פילה דג דקר (לוקוס) במשקל כולל של 800 גרם

4 תחתיות גדולות של ארטישוקים (טריים או תחתיות משומרות)

שקית (250 מ"ל) שמנת מתוקה

מלח, פלפל

2 כפות שמן

4 עגבניות בינוניות, קלופות ומנוקות מגרעינים, חתוכות לקוביות קטנות

ההכנה:

מניחים את עצמות הדג בסיר גדול, מוסיפים את גרגרי הפלפל ו־1 ליטר מים ומביאים לרתיחה. מוסיפים את ענפי הגד (מסירים מעט מהעלים לרוטב ולקישוט ומניחים בצד), היין הלבן, הבצלים ו־2 כפות ממיץ הלימון. מבשלים 20 דקות ומסננים כך שמתקבל ציר צח.

מוסיפים לציר המסונן את נתחי הדג ואת תחתיות הארטישוקים (אם משתמשים בארטישוקים טריים). מביאים לרתיחה ומוציאים את נתחי הדג אחרי 10 דקות. ממשיכים לבשל את הארטישוקים עד שהם מתרככים (כ־10 דקות נוספות). מסירים מהלהבה ומסננים שוב את הציר שהתקבל.

מרתיחים את הציר על להבה גדולה כדי לרכז אותו. ממשיכים להרתיח עד שהכמות פוחתת כדי חצי. מוסיפים את השמנת וממשיכים להרתיח עד שהרוטב מסמיך מעט.

מוסיפים את מיץ הלימון הנותר ומספר עלי גד קצוצים. מתבלים לפי הטעם במלח ובפלפל.

מורחים את נתחי הדג בשמן ומניחים אותם מתחת לאסכלה (גריל) חמה מאוד למשך 5 דקות.

מוסיפים את תחתיות הארטישוק לסיר עם הרוטב ומחממים על להבה נמוכה. מסדרים את התחתיות על צלחות ההגשה. לידן מניחים את העגבניות הקצוצות. מניחים את נתחי הדגים ויוצקים עליהם את שארית הרוטב. מעטרים בעלי גד.

מדף ספרים

עוד קישוטים

איך להעסיק את הטף בחופשה? במטבח – למה לא. ספרה החדש של טובה ארן "ועוד קישוטי מזון" (הוצאת מודן), מצטרף לספריה הקודמים, "קישוטי מזון" ו"קישוטי מרציפן". הוא כולל עוד מבחר מרהיב ומגוון של קישוטים עשויים בעיקר מפירות וירקות, ומיועדים לשמש דקורציה לשולחן האכילה. מלאכת הקישוט מוסברת צעד אחר צעד בתמונות צבע מרהיבות, כך שגם ילדים יוכלו לעקוב אחריהם בהצלחה. יש גם קישוטים משעשעים כמו פינגווין מחציל ומגדת עתידות, לוויתן, עכברון ועוד ועוד. ילדים יאהבו את זה.

אנחנו בחרנו קישוט שהוא מעניינו של המדור: דגים. קל להכנה ויפה להגשה.

חחומרים:

מלפפונים וגזרים קלופים

פרוסות צנונית

גרגרי ציפורן

כלים:

קרש חיתוך

קיסמי עץ

סכין טורנה (בעלת להב מעוגל)

קערת מים עם קוביות קרח

1. חוצים את המלפפונים והגזרים לאורכם ומניחים אותם על צידם החתוך.

2. להכנת הראש והזימים: צרים שני חתכים אלכסוניים מקבילים שטוחים, דמויי קשת בעומק 3 מ"מ כ־2 ס"מ מקצה המלפפון או הגזר, ובמרחק 2־3 מ"מ האחד מהשני. מוציאים את הפרוסה שהתקבלה. חופרים גומה לעין בקצה הסכין.

3. להכנת הסנפירים, צרים חתכים אלכסוניים מקבילים מצידי הדג. מתחילים בשליש העליון וצרים 3 חתכים, במרחק 5 מ"מ האחד מהשני.

4. שולפים ומוציאים את הפיסות שבין החתכים. כך נוצרת דוגמת סנפירים וגוף ההולך וצר לקראת הזנב.

5. צרים קשקשים על ידי יצירת חתכים אלכסוניים מקבלים בעומק 1/2 ס"מ ובמרחק 3 מ"מ האחד מהשני. מוציאים את הפיסה המתקבלת בין כל שני חתכים. צרים את החתכים המקבילים שניים־שניים, לסירוגין, משני צידי הדג.

6. להכנת הזנב, חותכים את קצה הגוף לרצועות דקות, באורך ס"מ וברוחב 3־4 מ"מ. ליצירת זנב משולש, מוציאים משולש מקצה הגוף. מניחים את הדגים המוכנים בקערה עם מי קרח ל־3־4 שעות.

7. להכנת העיניים, מנקבים בעזרת קיסם עץ בגומה המיועדת לעיניים ונועצים גרגר ציפורן. אפשר למלא את הגומה קודם לכן בפרוסות צנון.

8. הדגים המוכנים.

נילי שחק בופמן

מגזאיש

הקוקו והסאראפן של מיכה רייסר

רייסר. מסיבת נצחון?

למרות מערכת הבחירות החמה, התלהטות היצרים והכסאת הצפוי לנו, נראה שהמצב לא כל כך גרוע.

איך אני יודעת?

הנה, לפני שבוע ערך ח"כ מיכה רייסר מסיבת נצחון(?) במסבאה בתל־אביב ומי שלא ראה שמחת נצחון כזה, לא ראה השתוללות מימיו. באותה מסיבה שרו בדיוק את השירים ששרים בכינוסים ומסיבות של תנועת העבודה. פעם, וזה לא היה מזמן, בכינוסים של הליכוד שרו רק שירי מחתרת ושירי בית"ר. השיר הכי מודרני או קרוב לישראליות הצברית היה השיר "גשר צר מאוד", שגם אותו שרו באותו ערב. אבל, לשמוע שבמעוז של הליכוד שירים כמו "הקוקו והסאראפן", או "רחל שלי", זו היתה ממש הפתעה.

אז כל עוד שרים בשני המחנות היריבים אותם השירים, המצב באמת לא נורא. ■

פסיכומטריות במסעדה

סלע. סינון קפדני.

בקיץ הנוכחי מגיע שגעון האוכל הבריא לשיאו גם בישראל. המספרים המדהימים של חולים וחוליים בגלל מאכלים הספוגים בשומנים ובחומרי הדברה עושה את שלו. יותר ויותר אנשים משתכנעים לעבור לשיטות תזונה חלופיות. מי שעלה נכון על הגל האופנתי הזה היא רשת מסעדות "בייגל נאש" בבעלות מפעלי שטראוס. מנהל הרשת, יובל סלע, מבשר כי בנוסף לשבע המסעדות הקיימות, עתידות לקום בקרוב עוד 15 מסעדות דומות. למועמדים לקבלת הזיכיון עושים בחינות פסיכומטריות. שמעתם פעם שכדי לקבל זיכיון להפעלת מסעדה צריכים בחינות קבלה כמו לאוניברסיטה? לדברי יובל סלע, הסינון הקפדני נעשה מפני שלשווק אוכל בריא, צריך לדעת להסביר גם למה.

המוצרים שלהם העשויים ללא חומרים משמרים וללא צבעי מאכל, נמצאים בפיקוח מעבדתי יום יומי, כאשר גולת הכותרת הם הגבינות בטעם שמנת אך ללא שומן.

גם במסעדת העסקים "טוקסידו", בבית התעשיינים בתל־אביב, קלטו שזה הקו החדש. גם שם הבחינו בשינוי בטעם הקהל ועובדה היא שאפילו אנשי העסקים נתפסו לעניין. המזנונים החופשיים, שהיו נהוגים שם, הם כבר לא להיט, ואת מקום סטיק העגל והכבש בתנור תפסו דגים וסלטים. במקביל נרשמת במסעדות היוקרה גם ירידה בהזמנות ליין, היום באופנה זה סודה או מים מינרלים. ■

אורגזמה בבית הלבן

ווסטהיימר המראה האידישאי מטעה. צילום: נאמא.

סיפורים ובדיחות על סקס היו מאז ומתמיד מתכון בטוח להצלת מסיבות, אך כדי להתחרות בסיפורי האידיש העסיסיים של שמוליק סגל צריך להיות, לפחות, מומחה המין מספר אחד בעולם כדי להצליח. זה מה שקרה במסיבה שנערכה בבית אחד מידידי זובין מהטה, לאחר הקונצרט האחרון שלו בארץ. גונבת ההצגה היתה ד"ר רות ווסטהיימר, שזובין מהטה התלונן עליה, "מכירים אותה בעולם יותר ממני. אין עיר בארה"ב שם לא שמעו עליה".

באירוע השתתפו הכנר יצחק פרלמן, הפסנתרנית ישראלה מרגלית, אבי שושני מהתזמורת הפילהרמונית, דבורה ושמוליק עומר ועוד תרבותניקים כאלה שהיו צריכים לשפוט, מי מצחיק יותר, שמוליק סגל והאידיש שלו או ד"ר רותי בעלת המראה האידישאי עם סיפורי המין המצחיקים שלה, שהשפיעה על כל הנוכחים. עובדה, כאשר דנו על ההשפעות שיהיו לבחירת דוקאקיס לנשיאות וסיכמו, שייתכן ובפסח הבא ייערך לראשונה סדר פסח בבית הלבן, יצא זובין מהטה בהצהרה ואמר בעליצות: "תהיה שם גם אורגזמה יהודית". ■

אהבה מאחור

בשולי החברה של תל־אביב, בחצרות האחוריות של מסעדות ומועדונים, מתנהלים חיי אהבה אינטנסיביים בין סינים, אתיופים, תאילנדים. משום מה הסקטור הערבי לא נכלל בקטיגוריה זו. העדות הנחרצת ביותר להתפתחות זו היא התוכנית לתפריט חתונות מיוחד היוצא בימים אלה. חתונות בנוסח סין, בנוסח אתיופיה, בנוסח תאילנד, כאשר לכל לאום מוצע התפריט המתאים. יוסי כגן, בעל אולמי בית־המהנדס טוען, כי יש לו הזמנות מלאות לחודשיים הקרובים, בעיקר לחתונות סיניות ואתיופיות, וכי 5% מהנישאים היום שייכים לקהילות אלו. לצורך כך הוא שכר טבחים מתאימים המספקים שרות מתאים למסתופפים אצלנו בחצר האחורית. ■

סטייל

מה זה שיא הסטייל היום? לשאת את כרטיסי הביקור שלך בתוך נרתיק מיוחד, עשוי כסף טהור או זהב. ■

ירקות עם סגנון

גווני מלון

המתכונים תוכננו ובוצעו ע"י אשף המטבח מר אודי נטמן במסערת ."הקומה השניה – סטורמה" רח' הירקון 105 תל אביב

מוגש ע"י
המועצה לייצור ולשיווק של ירקות

קוקטיל מלונים „ערבה"

4 מנות

המצרכים:

2 מלונים בינונים
2 כפות מיץ לימון
1 כף ליקר מנטה
2 כפות סוכר

אופן ההכנה:

1. לשטוף את המלונים ועם סכין חדה לחצות את המלון בצורת כוכב.
2. עם כף פריזאית (כף מיוחדת המוציאה כדורים קטנים מהפרי) להוציא את בשר הפרי מהמלון ולהניח בקערה.
3. לערבב עם מיץ הלימון, הסוכר והליקר, ולמלא חזרה לקליפת המלון, לקשט בעלי נענע ודובדבן אדום, או כדור אבטיח. להגיש צונן.

מלון עם גבינת קוטג'

4 מנות

המצרכים:

2 מלונים קטנים
1/2 1 גביע גבינת קוטג'
1 תפוז
2 כפות סוכר
1 כף מיץ לימון טרי
3 טיפות תמצית וניל
קורט מלח

אופן ההכנה:

1. לשטוף את המלונים, ולחצות אותם, להוציא בכף את הגרעינים.
2. עם כף פריזאית (או כפית) להוציא את הפרי עד כ־1/2 ס"מ מהקליפה ולשים בקערה.
3. לערבב את הפרי עם גבינת הקוטג', לגרר את קליפת התפוז, להוסיף את הסוכר, הוניל והמלח.
4. למלא את המילון ולהגיש צונן.

מלון ממולא „פנורמה"

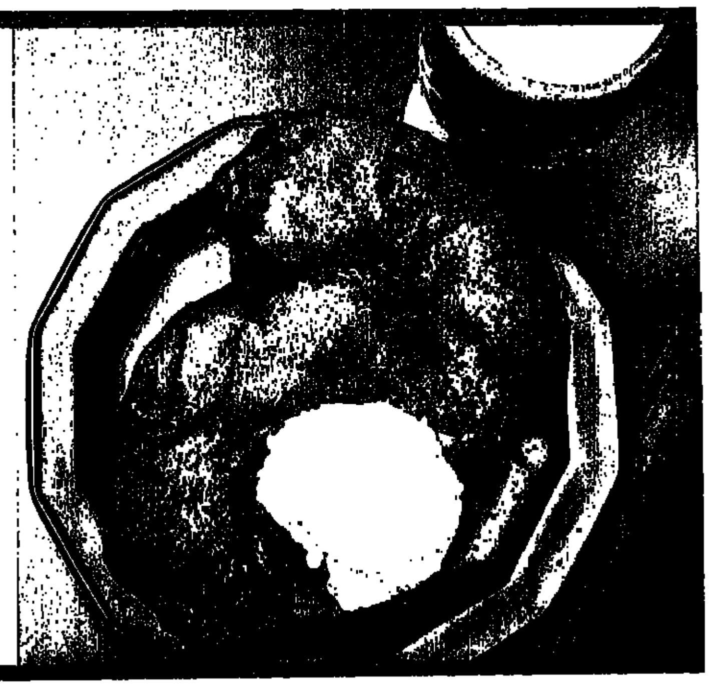
4 מנות

המצרכים:

2 מלונים בינוניים
2 כפות שמן
1 כוס אורז מבושל או מאודה
1 בצל בינוני
½ פילפל אדום
½ פילפל ירוק
200 גר' בליות טלה או פילה בקר או עגל
4 פטריות שמפיניון
מלח – פילפל לבן – מיורן
1 כף רוטב רויאל 778
2 כפות יין לבן
1 כף שמיר טרי קצוץ

אופן ההכנה:

1. לשטוף את המלונים, ולחצות אותם, להוציא את הגרעינים. ועם כף פריזאית להוציא כ־6 כדורים מכל חצי מלון את שאר הפרי להוציא מהקליפה עם כף רגילה.
2. לחמם במחבת עמוק או סיר שטוח את השמן, לטגן את הבצל (כשהוא קצוץ דק) לצבע זהוב, להוסיף את הפילפלים כשהם חתוכים לרצועות דקות ואת כליות הטלה (או הבשר) כשהוא חתוך לרצועות דקות. ולהקפיץ קלות במחבת.
3. להוסיף את הפטריות כשהן חתוכות לפרוסות, ולתבל עם מיורן, מלח ופילפל.
4. להוסיף את האורז וכדורי המלון, ולתבל שנית, להוסיף את רוטב הרויאל והיין, להוסיף את השמיר, למלא במלון ולהגיש חם.



טיגניות מלונים

4־5 מנות

המצרכים:

1 מלון בינוני
1 כוס בירה לבן
2 ביצים
קורט מלח
1 כף שמן
¾ כוס קמח
½ כפית סוכר
שמן לטיגון
½ ספל סוכר מעורב עם קינמון טחון

אופן ההכנה:

1. לשטוף את המלון, לקלוף אותו, לחצות לאורך ולהוציא בעזרת כף את הגרעינים.
2. לפרוס את חצאי המלון לפרוסות בעובי של 1 ס"מ.
3. לצקת בקערה את הבירה, קמח, שמן, סוכר ו־2 חלמונים, לערבב היטב.
4. להקציף קצף קשה מהחלבונים, לערבב עם העיסה של הבירה, ולתת לעמוד במקום חמים במשך כ־½ שעה.
5. לחמם בסיר שמן (חום כפי שמטגנים סופגניות) לטבול את פרוסות המלון בעיסה ולטגן בשמן עמוק. להוציא, ולפזר סוכר וקינמון. להגיש חם.

פונש מלונים

6־8 מנות

המצרכים:

1 מלון
5 כפות סוכר
1 תפוז
2 כפות מיץ לימון טרי
½ ספל ברנדי
1 בקבוק יין לבן יבש
4 יח' ציפורן שלם
1 מקל קינמון

אופן ההכנה:

1. לשטוף את המלון, לקלף אותו, לחצות, ולנקות מהגרעינים.
2. לחתוך את המלון לקוביות קטנות ולהניח בכלי אל־חלד או זכוכית.
3. לערבב את קוביות המלון עם הסוכר והברנדי.
4. לקלוף את הקליפה החיצונית הצהובה של התפוז דק עד כמה שאפשר, לתקוע בה את הציפורן לערבב עם המלון, להוסיף את מקל הקינמון ולהשאיר את התערובת עומדת כ־7־6 שעות, ומדי פעם לפעם לערבב, כדי שהסוכר יתערבב. לאטום במכסה מותאם היטב, כדי שהכהל לא יתנדף.
5. קרוב לזמן ההגשה להוסיף את מיץ הלימון והיין כשהוא צונן. לערבב, ולהעביר לקערת פונש ולהגיש.

משקה מרענן ומשמח לבב אנוש לימי הקיץ החמים.

ברכות לפיצה בבי לרגל הזכיה בתואר אות המוצר והשרות המובחר

פיצה בבי, מרכז הפיצה ארגנטינה בע"מ

ייצור ושיווק מוצרי מזון ובצקים קפואים, רח' המלאכה 25 חולון, טל: 841072, 03-5592748

אות המוצר והשרות הנבחר 1988/89

בשנת 1971 עלתה מארגנטינה משפ' קופיט ומצאה מקומה בקיבוץ דפנה אשר בגליל.
בשנת 1977 החליטה המשפחה לעבור להתגורר בעיר חולון ולפתוח פיצריה ברח' סוקולוב 6 בחולון, ביוזמתו של אבי המשפחה משה.
כך נזרע זרע ההצלחה, אשר בעתיד יהפוך למפעל לייצור מזון קפוא.
במרוצת השנים הפכה החנות לסיפור הצלחה שעבר מפה לאוזן, ומכל העיר וסביבותיה היו אנשים לעמוד בתור לקנות מנת פיצה.
הדבר שייחד את החנות היה מתכון מיוחד שהובא מארגנטינה ועבר במשך דורות מספר במשפחה, על זאת נוספת העובדה שבעסק עבד האב ולו עזרה כל המשפחה, עסק משפחתי כשהמוטיב הוא שרות אדיב ואיכות ללא דופי.
עם הזמן התחיל העסק לקבל בקשות ממסעדות במרכז תל־אביב לפיצות למנות הצלחה.
בשנת 1986, עם גבור העומס וההזמנות, השתחררו הבנים אבי ואייל משרות סדיר והחליטו לפתוח את המפעל מרכז הפיצה ארגנטינה בע"מ
את המוצרים קראו על שם הכינוי של האם פרידה –"בבי".
מאחר בשטח שלושים מ"ר הם גם יצרו את הפיצות וגם מכרו לציבור, עברה החנות למקום החדש בסוקולוב 7. חנות גדולה אשר כולה לשרות הציבור.
במקביל נפתח המפעל, אשר בתחילה עסק בייצור הפיצות למסעדות, עם הזמן החלו למלא הזמנות וכיום מייצרים פיצות בעשרה גדלים וצורות, בצק עלים, בורקסים ועוד.
כבר מבטיחים כי בחודשים הקרובים תצא סדרת מוצרים חדשים ומעוררי תיאבון.
ושוב מבטיחים אפשר פשוט לחמתין, ובאמת כדאי לחכות וליהנות.
מחרוזות פתחו במפעל חטיפי הפיצה, חלחיט לאירות. עידן חדש באירות.
ועכשיו אלה כבר יושבים במשרדי החברה ומתכננים את המפעל החדש, העתיד להיבנות בקרוב על שטח של כ־1500 מ"ר.
ובינתיים פשוט שווה לחכות למוצרים החדשים, שכן כל מוצר הופך לסיפור הצלחה.

לפיצה ארגנטינה
מיטב הברכות והאיחולים
מאחלים
צוות עובדי המפעל
מרכז הפיצה ארגנטינה בע"מ

לפיצה בבי
ברכות לבביות
לרגל זכייתכם
א.א. סלטים
יצרני סלטים ביתיים
המלאכה 25, חולון
טלפון: 5592749

למרכז הפיצה ארגנטינה בע"מ
צרור ברכות ואיחולים
לרגל זכייתכם
מניצן חקירות פרטיות
רוטשילד 28
טלפון: 593815, 586397

"צבר"
ייצור תנורים בע"מ
האומן 6, אזור התעשיה,חולון
מאחלת **לפיצה בבי ולמשפחה**
שגשוג, הצלחה
והמשך שיתוף פעולה
מאריק ואברהם

לפיצה בבי
ברכות חמות
לזכייתכם
מאחלים
עוזמי ואיציק
אופק שווק מזון ת"ת

לפיצה בבי
מיטב הברכות
לקבלת התואר
המשך שגשוג והצלחה
יהודה שבח - סוכן ביטוח
ככר וייצמן פ' חולון
03-5035653

למרכז הפיצה ארגנטינה בע"מ
ברכות לרגל הזכיה
באות המוצר והשרות הנבחר
מאחלים
פיצה בבי,
סניף חולון

לפיצה ארגנטינה
עלו והצליחו
ברק שרות לבגדי עבודה
טל. 827884, 813726

למרכז הפיצה ארגנטינה
ברכות חמות להצלחה
קרור פלדמן
מסילת ישרים 78, 76
03-384573

לפיצה ארגנטינה
ברכות חמות
מאחלים
הגלידריה והקונדיטוריה הירוקה
תל־אביב, דיזנגוף 114 בני אשודי

אביב
מברכים את **פיצה בבי** כה לחי
כשר
מפעלי קונדיטוריה אביב
שטסקין 8 אזור התעשיה הישן ראשל"צ
03-9665644/5/6

לפיצה בבי
מיטב הברכות והאיחולים
משה ומוטי
מוסך ירקוני
רח' הקישור 12 חולון
טלפון 806480

לאיל אבי ולכל המשפחה
ברכות
והרבה הצלחה בעתיד
ישראל מעוז
קבלן חשמל
טל. 993357

לפיצה ארגנטינה
מיטב הברכות והאיחולים
רשת היפר
הגל החדש

המכון הישראלי לסקרי דעת קהל
מברך את
פיצה בבי
מרכז פיצה ארגנטינה בע"מ
לרגל זכייתו בתואר האזורי

עלו והצליחו
בתקוה להמשך עבודה פורה ומוצלח
קרטון השרון
יצור אריזות מכל סוגי קרטון ושטנצים
בנין סולל בונה בית 56, אזור התעשיה רעננה
טל. 052-454135, 052-911839

לפיצה ארגנטינה
ברכות חמות
אריה את יוסי
חשמלאי רכב
הפלד 25 חולון
טל': 803247

לאייל ואבי ידידינו
מיטב הברכות והאיחולים
מוטי ודני
יצור ושווק בצקים קפואים
טל': 9665177

לפיצה בבי
הרבה ברכות
והצלחה בעתיד
מאחלים
מאיר, קפה מינסטור
אבן גבירול 30, תל־אביב

לפיצה בבי
מיטב הברכות
לרגל הזכיה
שתפוזה שלום
סיטונאי דברי מזון
יצחק הלוי 66, חולון
841954

הוילת שרותי כח אדם וקדום מכירות
סוקולוב 86, חולון,
טל. 889443
מברכת את
מרכז הפיצה ארגנטינה בע"מ
במיטב האיחולים
והמשך שיתוף פעולה

לפיצה ארגנטינה
בהצלחה
ב.מ. פלסטיק
מרכז האריזות
שמגר 33, חולון
טל: 5031917

למרכז הפיצה ארגנטינה בע"מ
ברכות לבביות
אקסטרא פלסטיק בע"מ
יצרני שקיות פוליאטילן

טל־מור
סוכנויות מזון להפצה
בהנהלת רותם יורם,
אבן טוב תנחום
זכולון 15, ת"א, טל. 824596
מברכים את **בבי**
הפיצה שלי
עלו והצליחו

השלושה
שווק מרגרינה
וחומרי גלם
לקונדיטוריות
ומאפיות 03-324987
לפיצה ארגנטינה
אתכם לאורך כל הדרך

לפיצה ארגנטינה
ברכות מקרב לב
מאחל
יהודה מדפוס ברקן
שפינוזה 79 אזור
806835

לפיצה בבי
ברכות
לזכייתכם
ח.א.ג.
שרותי קיטרינג
שושנה ושמעון מרמן
רח' המלאכה 25 חולון
טל. 5591648

לפיצה ארגנטינה
ברכות להצלחה
מאחל
אילנה ואברהם חיים
א.א. מכשירי כתיבה
איזור תעשיה חולון
המלאכה 25

פינת האוכל הבתולית של הריקליסים

פיה זאדורה היא בהחלט תופעה. אשה קטנה, לא יפה במיוחד, לא חתיכה במיוחד, לא שחקנית גדולה, לא זמרת נהדרת, ובכל זאת, הצליחה למכור את עצמה לעולם ולמיליונר משולם ריקליס כמשהו מאוד מיוחד. כבר שיחקה אותה שחקנית ואשתו־של, וסתם יפה, וכוכבת סרטים ועכשיו היא זמרת.

אז הזמרת, ובעלה כמובן, נותנים הזדמנות לאומה האמריקנית ולעולם האב־זהמציצנות בכלל, להציץ לתוך הבית הפרטי שלה, בית שבני הזוג קנו לפני שלוש שנים, ועיצבו מחדש בעזרתו של המעצב־שבאופנה מרק פול.

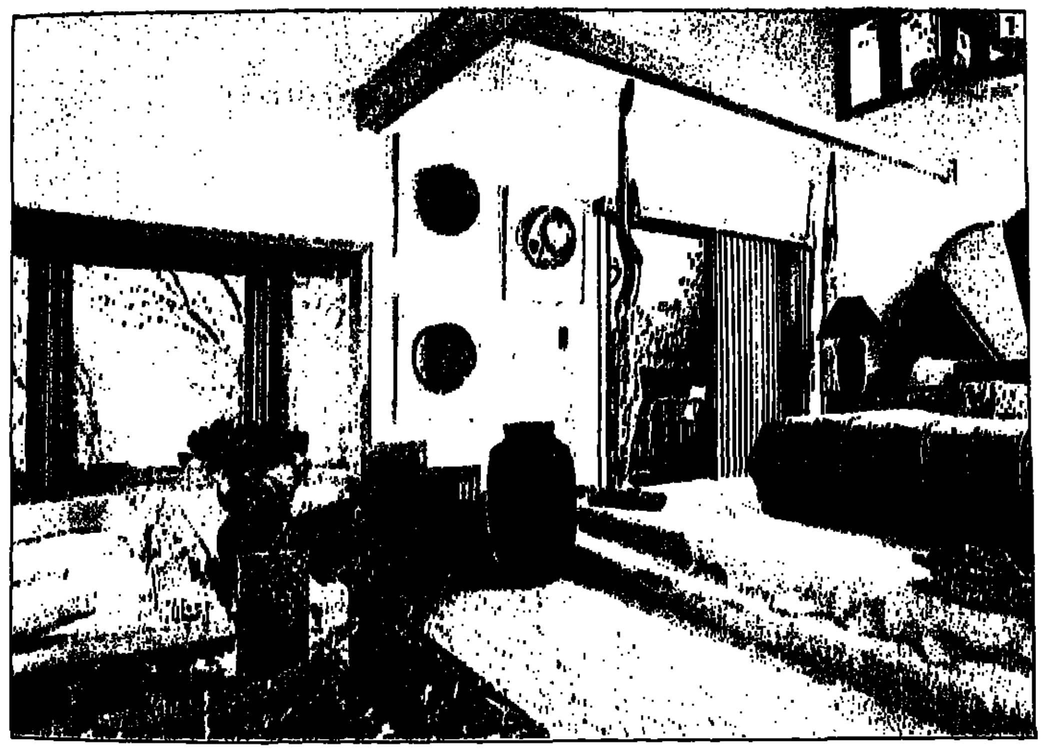
14 חדרים יש בבית הזה, כפי שמסופר ב"גוד האוזקיפינג", שממוקם בבוורלי הילס שבקליפורניה, וגרים שם משולם ופיה וילדיהם קיידי, בת שלוש וחצי וקריסטופר, בן שנה. לטובת הילדים גם בנו גן שעשועים קטן בחצר.

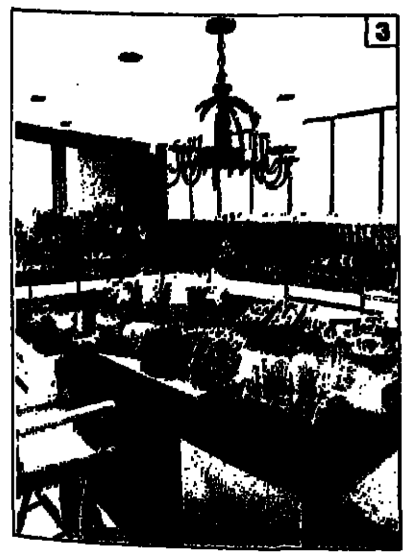
בין 14 החדרים יש חדר שינה, שהקישוט העיקרי בו הוא פורטרט של פיה (אלא של מיז), שעשה האמן המנוח אנדי וורהול, חדר אוכל, שמעולם לא אכלו בו – אבל פיה ומשולם הבטיחו הגיגית למעצב שיאכלו בו פעם אחת לפחות לפני שיעזבו את הבית; יש חדר אורחים עמוס יצירות אמנות – "משולם אמר לי כבר מזמן שאמנות טובה היא השקעה טובה יותר מכל תכשיט", מסבירה בעלת הבית, שממהרת גם להרגיע את מי שאולי מודאג, כי בעשר השנים האחרונות, בהן הם נשואים, משולם הגדיל בצורה משביעת רצון את האוסף שלו. ויש מטבח מפואר, מרווח ומשוכלל, שחוץ מלעשות קפה לבד עושה בטח הכל, אבל פיה, למרות שהיא חושבת שזה מטבח נהדר, "לא משתמשת בו כי אני לא בשלנית. מיותר כמובן להוסיף שאנחנו אוכלים הרבה בחוץ". והחדר החשוב ביותר בעיניה בבית, וגם החביב עליה, הוא מה שמוגדר חדר אמבט־הלבשה של פיה, שתגברת קוראת לו בקיצור, "חדר העבודה שלי".

אבל כל הבית הזה, עם כל החדרים האלה שדייריו אינם משתמשים בהם, הוא רק עניין זמני, משהו לעוד שנה בערך. עד שהבית החדש שקנו יהיה מוכן. הבית החדש הוא אחוזת "פיקפייר", שהיתה מעונם של שני כוכבי העבר מרי פיקפורד ודאגלאס פיירבאנקס. הכל התחיל לפני כשנה, כשפיה החליטה שהבית הנוכחי קטן עליהם, והם בעצם זקוקים לבית גדול יותר. שם בטח יהיו שני חדרי אוכל שלעולם לא יאכלו בהם, וזה כמובן יתרון משמעותי וחשוב.

אז היא, צנועה ידועה, התחילה להתעניין בבית מעבר לכביש, שעליו הוצב שלט למכירה. אבל זה לא נראה למשולם, שפשוט הלך וקנה בית גדול יותר, אחוזת "פיקפייר", ואשתו הקטנה אפילו לא ראתה את הבית עד אחרי שהקניה בוצעה. ואפילו היא אומרת שהבית החדש הוא "ענק".

היא כמובן, נורא מתרגשת ושמחה לעבור לבית החדש של המפורסמים ההם, אבל אומרת שתמיד תהיה לה פינה חמה בלב לבית הנוכחי, כי "אנחנו נהנים לחיות כאן". נהנים, למרות שצפוף. עוד שנה יא־מניאק. ■





1. חדר אמבט־הלבשה; פיה מכנה אותו "חדר העבודה שלי".
2. הריקליסים בהרכב מלא.
3. המטבח המשוכלל, אך הבלתי מנוצל.
4. חדר האוכל החגיגי שמעולם לא אכלו בו.

כשקיטי דוקאקיס טסה אל־על

חבר הנהלת ה"שקם", משה אילת, מתבדח שהוא נמנה על חברי "המועדון האקסלוסיבי" המצומצם של ישראלים המכירים אישית את מועמד המפלגה הדמוקרטית לנשיאות ארה"ב, מייקל דוקאקיס. אילת שהה 7 שנים בבוסטון כנציג "אל על", ושם יצר קשר עם מושל מדינת מסצ'וסטס הרץ לבית־הלבן. אולם בניגוד לישראלים אחרים המצהירים כי דוקאקיס הוא ידיד או אף חבר שלהם, אומר משה אילת: אנחנו רק מכרים. ההכרות בינינו החלה כאשר רעיית המושל, קיטי דוקאקיס, טסה לראשונה לישראל בראש משלחת של ראשי הקהילה היהודית לאחר מלחמת יום הכיפורים. כמנהל "אל־על" באזור סייעתי לארגון הסיור. דוקאקיס התבדח אז ואמר לי: "אני רואה בך אחראי אישית, להחזרתה של קיטי בשלום..."

מאז הוכנסו אילת ורעייתו דליה לרשימות המוזמנים לארועים הרשמיים בבית המושל. כשנולד נכם וואי, קיבלה דליה אילת מהדוקאקיסים זר פרחים בבית־היולדות. ■

ליה קרן

מסקנה עצובה

רחל קומרמן, נסיכת "חרות", מלקקת את פצעי כשלונה להיכלל בשביעיות לכנסת. במפגש של "פורום" מנהיגות נשים, שנערך בכנסת ביום האחרון של מושב הכנסת ובו הוסקו המסקנות מן התבוסה האישית שלה ותבוסתן של מועמדות אחרות, הודתה קומרמן: "המסקנה שלי עצובה: שלוש וחצי השנים האחרונות הקדשתי את מיטב זמני לפעילות במחלקת החברות ב'חרות'. אסור היה לי לעשות זאת כי לאף אחד לא איכפת מענייני נשים. אם ארצה להיבחר לתפקיד, זאת אומרת לכנסת, אני חייבת לעזוב את ענייני הנשים ולעבור לפעילות פוליטית". דגם ההצלחה היה בעיני נשות הפורום ח"כ אורה נמיר. עובדה: העלייה המטאורית שלה החלה מאז עברה מענייני מעמד האשה וועדת החינוך בכנסת לעסוק בעניינים פוליטיים טהורים.

כל מי שנטל חלק בפורום, החל ביועצת ראש הממשלה למעמד האשה, אתיה שמחה ועד יו"ר מועצת ארגוני נשים מיכל זמורה־כהן, ראש שדולת הנשים פרופ. אליס שלוי ופעילת ר"צ ד"ר נעמי חזן היו תמימות דעים: יש לעמוד על זכותנו לשריון ברשימות לכנסת הבאה ובבחירות המוניציפליות הקרובות. יש לדרוש 45% ולהתפשר על 25%. אם לא יסכימו יש להפעיל סנקציות. יותר לא תחזור הטעות של 0 נשים ברשימה לכנסת.

חיזוק לרוח הקרבית ניתן לפורום על ידי שתי הח"כיות מרים תעסה־גלזר ושרה דורון, אשר קפצו למספר דקות כדי לתרום את מסקנתן: יש ללכת על שריון ובלי כל בושה. אחרת זה לא ילך. ח"כ שולמית אלוני, מי שאינה מפרידה בין טיפול בענייני נשים לטיפול בבעיות האזרח גילתה ספקנות מסויימת ביחס למיקומן של הנשים ברשימות לכנסת וקבעה בנחרצות בשיחה פרטית: ארבעים או עשרים וחמשה אחוז שריון – ממילא הנשים המוכשרות ביותר אינן הולכות לפוליטיקה... ■

תמר אבידר

נ'וש אבין, מנכ"ל מלון "דן קיסריה". ידוע באהבתו לשירי הזמר חוליו איגלסיאס. הוא גם יודע את כל שיריו בע"פ. לפני ההופעה בקיסריה, כאשר איגלסיאס השתזף ליד בריכת המלון, אמר לו נ'וש שאם הוא עייף מדי – הוא מוכן להחליף אותו בהופעה. חוליו המופתע ביקש מנ'וש לשיר בפניו – והחמיא לו – אבל את ההצעה לשיר במקומו הוא דחה באדיבות...

קיטי דוקאקיס ערב צאתה לסיורה הראשון בישראל, לאחר מלחמת יום הכיפורים. משמאל לימין: מייקל דוקאקיס, רעייתו קיטי, דיילת "אל־על" ומשה אילת.

השמירים בחור אטראקציה

רשימת אנשי התקשורת אשר נעו על פני מידשאות מלון הולילנד הירושלמי דמתה לרשימת האנשים המאכלסים מסיבות עתונאים בעלות חשיבות מדינית ראשונה במעלה. בצד הישראלים ניראו גם האמריקאים בוני קאלב (אנ.בי.סי) וג'ון וואלאך (רשת עתוני הרסט) אשר הגיעו במיוחד מוושינגטון לנישואי אירית פזנר בתם של מרטי ואבי פזנר (יועץ התקשורת של ראש הממשלה). טד קופל (נייט ליין) עמד אף הוא להגיע אך ברגע האחרון ביטל. ידידים רבים מחוץ לתקשורת הגיעו אף הם במיוחד מוושינגטון "מפני שהעיר הזו היא כמעט הבית השני שלי", אמר פזנר, בין לבין ריקוד וניצוח על אירוח אלפיים האורחים.

אטראקציה מיוחדת לצלמים חובבים מבין האורחים, מצד החתן, אלי גרשוביץ, שהגיעו מקנדה, היה שולחנם של ראש הממשלה יצחק שמיר ורעייתו שולמית. הם היוו אובייקטים נילווים לצילומים משפחתיים למזכרת עד שיועץ התקשורת פזנר גונן על הבוס שלו ואמר: "די, אולי מר שמיר רוצה גם לאכול"! בקהל ניראה גם הבוס הקודם של פזנר, יו"ר ההסתדרות הציונית שמחה דיניץ, מי שהיה שגריר בוושינגטון. לא נעדרו מן השמחה אנשי מימשל מקומיים ושגרירים. כולם נהנו מטכס החופה שנערך ברוח טובה ובהומור רב על ידי הרב פנחס פלאי. "זו היתה ממש הצגה טובה" סיכמו החילוניים. ■

תמר אבידר

שפתיים ישקו: ראש ממשלה שמיר וכלה פזנר. צילום: סקופ 80.

קטנים

שולמית שמיר, רעית ראש הממשלה ויו"ר אגודת הידידים של בית החולים "אסף הרופא" מתוכננת לנסוע לוונצואלה לאוסף כספים. "אבל אם אקבל הזמנה מממשלת בולגריה – אדחה את ונצואלה ואחזור לבקר במולדת", אומרת שמיר, דוברת הספרדית והבולגרית.★★★

עתה מותר לה כבר לגלות: ח"כ מרים תעסה־גלזר, מי שכיהנה בכנסת הקודמת כסגן שר החינוך זבולון המר, היתה מאד לא מרוצה ממעמדה. "הייתי כמו פקיד בכיר, ללא סמכויות וללא משאבים והייתי נתונה במאבקים רבים על כל עניין ועניין. אני יכולה לכתוב ספר על העניין. ואין זו רק הבעייה שלי – כל סגני השרים חשו כמוני. לבסוף הלכתי אל ראש הממשלה, מנחם בגין, וביקשתי שישחרר אותי מתפקידי. הוא שיכנע אותי להישאר.★★★

קהילת היורדים בלוס אנג'לס עשוייה לחזות במחזמר של אפרים קישון "סאלח שבתי". ישנה הצעה להעביר את "סאלח שבתי" כמות שהוא לארצות־הברית. הפרטים עדיין לא עובדו. ובינתיים הופכת כל הצגה לחגיגת־עם חרף הבקורות הגרועות. זאב רווח, החש בתפקידו כאילו הוא ממלא שליחות – זכה לכינוי מאת חבריו להצגה: "באבא סאלח".★★★

איך כדאי לך להתאפר?

מולה סנטר
מרכז היופי הגדול בישראל

יכול להיות שאת כבר יודעת, אבל קשה להאמין שאת יודעת הכל. יש כל־כך הרבה מה ללמוד: התאמה למבנה פנים, תחבולות שונות ומשונות. תרגילי הדגשה, הבלטה, טישטוש והסתרה. צבעים. איפור לצרכים שונים. איפור יום ואיפור ערב. מוצרי איפור מתאימים. המדריכים המקצועיים של "מולה־סנטר" מספרים כי זהו הבסיס לתורה כולה. אשה שמכירה את כל הסודות יודעת להפיק מנתוניה הטבעיים את המקסימום.

ת"א: דיזנגוף 224, טל' 231013, 03־238463 • חיפה: ארלוזורוב 1א', פינת הרצל 50, טל' 04־663462

תפקיד

נטע שדמי
צילום: עופר קרני

לא על הלוף לבדו

סא"ל זהבי היא יוצרת התפריט הצה"לי. יחד עם שותפיה ליצירה הם עושים שמיניות באויר כדי לגשר על התהום הפעורה בין הסחוג לגעפילטע פיש. החייל בסדיר, החי בבסיס סגור מרוחק מאמא, זוכה אצלה לתשומת לב מיוחדת.

ארבעים שנה לקח לצה"ל להחזיר את האשה למטבח. ועכשיו, כחצי שנה, סא"ל גבי זהבי, ראש ענף מזון בצה"ל, היא הכתובת לגרגורי ההנאה, או להעוויות הפנים בסדיר ובמילואים.

אם הבוקר התנפלתם על פלחי אשכוליות, מחר על החלבה ומאחורי וילונות מוגפים, מול מפות ארומות, יש מי שמלקקים שפתיים אחרי סטייק בריא וסלט ואלדורף – זה באחריותה. הגדרת תפקידה: ראש הגוף המקצועי הקובע את מדיניות התזונה של החייל. מחומרי גלם, דרך קביעת תפריטים, מתקני הכנת המזון, שיטות הגשה, ועד הכשרת אחרון שוליית הטבחים. בגדול – היא בעצם מאכילה את הגוף הצרכני הגדול והמגוון ביותר בארץ.

"אנחנו חייבים להתחשב בכולם ולמצוא פתרונות שיענו על צרכים וציפיות הנובעים מהרגלי תזונה, ומעמד חברתי", כך סא"ל זהבי, שיחד עם מהנדסי מזון, מיקרוביולוגים, שפים ולבורנטים בענף, עושים שמיניות בסירים, כדי לגשר על התהום הפעורה בין הסחוג לגעפילטע פיש.

יש גם גרנולה

הפיתרון – תפריט ישראלי ממוצע. יש דבר כזה. ארוחת בוקר, למשל, מזכירה את מה שדחפו פעם לילדים צנומים בתופשת הבראה בכפר. ביצה, סלט ירקות, גבינות וממרח מתוק. בדרך כלל קוראים לו ריבה. מנגר – גם סגפן פנטי יזיל ריר מול שולחן ארוחת הבוקר כטייסות טיסה: לתמניות כבר סיפור ישן, עכשיו חוגגים שם גם גרנולה, שקדים, פריגורט וקוביות שוקולד. ככל הנראה הפקת לקחים בעקבות תאונות אוויריות. סא"ל זהבי: "ביחידות מאמנות אנחנו מביאים את האדם אל ארוחת הבוקר. הגענו למסקנה מעשית ומחקרית, שהאדם עירני ומתפקד טוב יותר אם קיבל מזון בתחילת יום העבודה. ליחידות מאוד מיוחדות מותאם לוח פריטים עתירי אנרגיה, בנפח קטן שאינו מצריך פעולת הכנה".

לא פעם מגיעים אליה אנשי יחידות מובחרות, פורשים נתוני זמן ושטח ומבקשים המלצה לתפריט. רק למראה הכותרות בעיתונים אחר כך היא מבינה מה הייתה התכלית שלו. אלא מה. יהיו טובים ככל שיהיו, את הכור העירקי, את מטה המחבלים בטוניס, קשה להפציץ על בטן ריקה.

מתשומת הלב העיקרית של ענף מזון נהנה החייל בסדיר. ילד מנקודת מבטה של ראש הענף. מתפתח עדיין וצריך לגדול. כלפי חיילים בבסיסים סגורים היא מרגישה בכלל אחריות כפולה ומכופלת. לא יגיעו למרק של אמא שלהם בערב, וכמה זמן יחיה הבן־אדם על הפיתה בשקשוקה של ה"גולן", או ה"מצופה" בשק"ם?

ההצפה של מסעדות אבן־גבירול והלונדון מיניסטור בלובשי מדים איננה מרגישת את המפקדת. תאוות השווארמה? איפה. "לדעתי החייל פשוט מחפש שם אווירה של צפון ת"א, דראג סטורס נחמדים, ולכן אנחנו שמים רגש על שיפור האווירה בחדרי האוכל. שירות עצמי, מיזוג אוויר, וילונות".

– ומה ביחידות שדה?

"לא פעם יש שם ארוחות נהדרות", היא מבטיחה, "הלוף הוכח כבריא וטוב". מה עושים ממנו – תלוי, כמובן, בשאר הרוח של הצוות, בדמיון ובמיומנות שלו. לצעוד עם הזמן הוא מוטיב חוזר אצל סא"ל זהבי. שומן בריא, חלבון צמחי, לחם חי, סיבים טבעיים והשתלמויות, מלמדים את הטבחים אסטטיקה של בתי מלון.

למעלה: סא"ל גבי זהבי.
עד אחרון שוליית הטבחים.

מימין: גבי ומשפחתה בהרכב מלא. היא לא מבשלת להם במשך השבוע.

העוזרת מבשלת

חמש עשרה שנה היא כבר בענף. מהנדסת כימיה, מתמחה בהנדסת מזון, הגיעה לצבא ישר מהעתודה. אגב, היא גם המהנדסת הראשונה בצה"ל שקיבלה סא"ל. "אני מאמינה בנשים שיודעות לעבוד, מוכנות להשקיע". לא רק מאמינה, גם מישמת.

את בעלה הכירה בטכניון. שירת גם הוא כחיל תחזוקה ובניגוד לצפוי פרש לפניה. היום הוא מהנדס כימאי ראשי של דלק. ארבעת בניהם בני 6־14 וההורים לא בדיוק תשע־חמש. "נחוננו ביכולת וברצון לעמוד בזה, לישון פחות, להתארגן בבית. התאמתי את עצמי למערכת ורבע לארבע אף פעם לא היה בשבילי קו אדום", תסביר את התופעה.

"אף פעם לא ראיתי את עצמי מוגבלת רק למקצועות נשים, או לעקרות בית וילדי אינם חסרים משהו בגלל שאינני פותחת להם את הדלת בצהריים". היא גם לא מבשלת להם במשך השבוע. גם לא משאירה כסף על השולחן שירדו ל"בורגר" למטה. "הם יודעים שהשמן עומד שם". העוזרת מבשלת מצויין.

אבל על הקניות גבי זהבי איננה מוותרת. יעילה ומאורגנת – הקניות תמיד מרוכזות, בכמויות גדולות. מל"ח ביתי. לא נבהלת מארגזים של שמן וקרטונים של קמח וסוכר. רגילה. דווקא אוהבת לבשל. משוחררת מלחצים להנפקה יומיומית של ארוחות משפחתיות, היא יכולה להרשות לעצמה "חוויה יצירתית" בין הסירים והמחבתות בסופי שבוע. בלי בושה, אפשר למצוא אצלה במקפיא הביתי גם מוצרים מוכנים, או חצי מוכנים. למה לא? שניצלים (ל"אוכלוסיה מסויימת") והמבורגרים יש גם במקפיאים הצה"ליים.

מהילדים שלה היא מבקשת לא לאכול ממתקים. מלעיטה אותם בירקות ובפירות, מקפידה על לחם חי. "אמהות נותנות להם לאכול את מה שהם רוצים ולא את מה שצריך, הצבא מאפשר מיגוון, שלא תמיד מוצא חן בעיניהם. אוהבים ממתקים, שלא לדבר על כך כי השקמית נותן להם גם בילוי חברתי" – כך סא"ל זהבי על ה"קוטרים" שמתפשים ניחומים בוופלים ובביסלי.

"סמכותית, אבל לא תוקפנית", תעיד על עצמה. בעיה. בניגוד לתחומים צבאיים אחרים, בהם איש איננו מנסה לגעת – במה שקשור לבית הבליעה שלו כל אחד מלך ויש לו מה להגיד. אבל עם הגברים שאיתם היא עובדת, היא מסתדרת. "ברגע שאת באה כגורם מקצועי עם טיעונים מבוססים – כל הבירבורים מסביב נופלים". והסלנג, לא בדיוק מחליק עם "ר" מתגלגלת כמו שלה.

איפוק אירופי במרי חקי. בוהק פנינים מבצבץ ממפתח צווארון קישת, עגילים קטנים, לק ושפתון טיפטופ. על שולחן הישיבות העציץ בדיוק במרכז מפית התחרה, ואף נייר איננו חורג מגבולות הפלסטיק של סלסלות הדואר היוצא והנכנס. כשהתגייסה צבטה את עצמה. התקשתה להאמין כי רק לפני שלוש וחצי שנים היתה עולה חדשה מרומניה. מבחינה מקצועית היא היום בטופ הצה"לי: "העניין מריץ אותי, ולמרות המתחים אני נהנית מתחום רגיש, רחב ומגוון".

במפגשים חברתיים סא"ל זהבי היא יעד מבוקש. כהדאונה מתמרת. גם אנינות הטעם הגסטרונומית איננה נבלמת בבודקה של הש.ג. וכשחוזרים ממילואים באים אליה. "בשנים האחרונות הציפיות גבוהות יותר וחיילים רוצים לשבוע על בסיס פריטים מסויימים, מבלי לדעת ששובע צריך לבוא ממכלול הארוחה. לא רוצים לשבוע מלחם, רק מסטיק של חצי ק"ג". יש גם הרבה מילים טובות. ועצות? תמיד. נושא על אש גבוהה. ■

איך כדאי לך להסתפר?

מולה סנטר
מרכז היופי הגדול בישראל

שאלה טובה. את התשובה כדאי לחפש אצל אנשי מקצוע. הנשים שמגיעות לידי צוות המומחים של "מולה־סנטר" מגיעות עם ראש פתוח לשינויים. וכשהראש פתוח לשינויים, יש תוצאות. צוות של מומחים מספר לא רק **את השיער**, אלא גם **על השיער**. כל מה שרצית לדעת: איזו תסרוקת מתאימה לך, ומדוע? אופנות ותספורות שונות. דרכים לשמירה על בריאות השיער. הכל. מי שמגיעה פעם אחת, מגיעה קבוע!

ת"א: דיזנגוף 224, טל' 03־238463, 231013 ● חיפה: ארלוזורוב 1א', פינת הרצל 50, טל' 04־663462

איך "תתלבשי" על המומחים?

מולה סנטר
מרכז היופי הגדול בישראל

זה די פשוט בסך־הכל. את צריכה רק להגיע ל"**מולה־סנטר**". הם כבר יתלבשו עליך. תסלחי להם על ה"חטטנות", אבל... זהו תפקידם. הם לא יתנו לך לעזוב את שתדעי את הכל, עד שתקבלי את התשובות לכל השאלות. תלמדי אלו גיזרות הולמות אותך, אלה צבעים, כיצד לשמור על מלתחה אופנתית לאורך זמן, לאלתר ולשחק עם הבגד. להתאים אביזרים. להכנס לבוטיק ולדעת בדיוק מה מתאים לך. **מתאים לך?**

ת"א: דיזנגוף 224, טל' 03־238463, 231013 ● חיפה: ארלוזורוב 1א', פינת הרצל 50, טל' 04־663462

ג'ין פרי ספודיק
ברברה גיבונס

פרק מספר

הקרב על הצמיג

בחייה של אשה בגיל 35 יש היבט אחד שאני קוראת לו "עקרון ההנאה". להיבט זה נודעת השפעה מורכבת אך עמוקה על בריאותה הגופנית, לא פחות מאשר על חיי הרגש שלה. אמנם אין מחקרים מדעיים לביסוס הנחתי, אבל מתוך הסתכלותי על נשים רבות שאיתן עבדתי במשך השנים, הגעתי למסקנה, שככל שפוחתות ההנאות בחייה של אשה, כן היא נוטה להיקלע לבעיות שונות, ביניהן בעיות משקל. כן, אני מתכוונת לסיפוק מיני, אבל זהו רק אחד ממכלול שלם של הנאות שלדעתי חסרות, למרבה הצער, בחייהן של נשים רבות.

אבל הבא נדבר תחילה על הנושא הראשון הזה.

אינני עורכת מחקרים על חיי המין של המטופלות שלי. למעשה, אף פעם איני מעלה את הנושא הזה. אבל במהלך טיפולי בנשים, במרפאתי ובקבוצות ליימוד, קורה שנודעים לי פרטים רבים על חייהן הפרטיים. מה שברור לי הוא, שנשים צעירות רבות בשנות השלושים שלהן פשוט חדלו לתפקד מבחינה מינית.

יש נשים המתוודות בלב כואב שבעליהן אינם מתעניינים בהן עוד. מדאיגות עוד יותר הן אולי הנשים שבעצמן אינן מעוניינות עוד.

הנה דוגמה ליחסים מתים מבחינה מינית: כשאני שואלת אשה מה יחסו של בעלה למשקל שלה, היא עונה: "הוא רגיל אלי".

ותק מיני

מדוע, לדעתך, נראות נשים אלה כל־כך מנותקות, כל־כך תלושות מן המיניות שלהן? ומה הופיע קודם – בעית המשקל, ובעקבותיה הניתוק המיני? או אולי הן חדלו להיות יצורים מיניים ורק אחר כך עלו במשקל? אני עצמי אינני יודעת את התשובה. אבל לדעתי, כדאי לחשוב עליה.

אפשר לדמיין מספר תסריטים שבהם יכול היה להתרחש ליקוי מאורות מיני זה.

בתסריט אחד, היא משמינה – וזה מעצבן אותו. כדי להימנע מעימות מיני, הוא נרדם על הספה או חוזר הביתה מאוחר. הוא משתהה במשרד או בפאב השכונתי. אולי הוא שותה "יותר מדי", או מתנהג כל־כך בגסות עד שנדמה שההתנזרות המינית באה ביוזמתה היא. או אולי הוא דוחה את היוזמות שלה – דבר המשפיל אשה כל־כך עד שהיא חדלה ליזום, ובסופו של דבר היא חדלה לרצות. היא מפתחת קהות מינית כדי להציל את כבודה העצמי.

או, בגירסה אחרת של אותו מחזה, היא משמינה ומאבדת עניין, היא מרגישה כבדה ובלתי מושכת. בחדר המיטות, אפילו בחושך, היא כל־כך ממוקדת בחסרונותיה הגופניים עד שאינה מסוגלת כלל להיענות לחיזור של בן־זוגה. המין הופך לעינוי לשניהם, והם חדלים להשתדל.

ויש תסריט מרתק ומסובך עוד יותר: זה שבו היא – או הוא, או שניהם – מאבדים תחילה את העניין במין. ואז היא עולה במשקל. מצב זה מעניין מאוד בגלל השאלות הרבות שהוא מעורר: מדוע מאבדים אנשים עניין במין דווקא כשהם במיטב שנותיהם? האם זה קשור לדבר־מה מסויים ביחסיהם – הם אינם מסתדרים מסיבות כלשהן – או משא זה סימפטום נפוץ בקרב מצליחנים ועסוקים מדי?

ומדוע מגיבות מקצתן מן הנשים על המתח בחייהן ועל חוסר הסיפוק המיני בעלייה במשקל? האם זה רק עניין של החלפת ההנאה המינית בחפיסות שוקולד? או אולי הדבר מסובך יותר? האם הפסקת הפעילות המינית המוקדמת מדי גוררת – בטרם עת – לפחות בכמה מהשינויים ההורמונליים התורמים לעלייה במשקל?

אינני מתיימרת לדעת את כל התשובות, ואף לא את כל השאלות על הקשר שבין עיקרון ההנאה ובעיות המשקל בגיל 35־פלוס. אבל אני יודעת שהדברים נוטים להשתנות בצורה דרמתית מבחינה זו כאשר יורד המשקל העודף. תענוג הוא לי להתבונן ולראות כיצד אשה כזו, שהיתה שרויה בתרדמה מינית, מתחילה לנוע ותהעורר. היא מתחילה להתאפר ולסדר שוב את שערה. הסימנים החיצוניים הראשונים יכולים להיות דבר פשוט כמו לכה על הציפורניים, או לבישת שמלה לאיסיפת הורים במקום אותם מכנסי ג'ינס דהים ורחבים, או מכנסי סטרץ'. היא פשוט מתחילה להיראות יפה יותר ולחייך יותר. יש שהיא אפילו מודיעה, באמצעות בדיחות או רמזים, שהיא חוזרת לחיים מבחינה מינית.

אילו נתבקשתי לתת עצות בתחום זה, הייתי אומרת לך לשמור על המיניות שלך בכל דרך אפשרית. דבר זה חשוב מסיבות שעדיין איננו יודעות די צרכן. המוח והגוף פועלים בהרמוניה, והעצה "להפעיל או להפסיד" מתייחסת כפי הנראה גם למין ולא רק לספורט.

מזון

לנשים רבות הסובלות מעודף משקל, אפילו מזון כבר אינו מקור להנאה. ככל שהן מפריזות באכילה, הן נהנות מכך פחות.

בעולם הדיאטה, כל שפת המזון עוסקת באיבה, במלחמת החורמה בין טוב ורע, בין איפוק לפיתוי, בין נבטי שעועית לעוגיות חמאה. ברטוריקה של הדיאטה, חטיפים וממתקים – עמוסי קלוריות ומרכיבים משמינים – אורבים מכל עבר ומצפים לתקוף את שומר הדיאטה התמים. מי שמותו שטוף על־ידי אמצעי התקשורת וחושב שעודף משקל הוא אות קלון, איבד את הזכות הבסיסית ליהנות מאוכל. מסיבה זו אנשים שמנים מעדיפים לא לאכול בחברת אחרים, וכשמסתכלים עליהם – הם מעמידים פנים כאילו הם אדישים לאוכל. מאחר שהם אוכלים בפרהסיה מעט מאוד ותאבונם אינו שבע, מחכים האנשים השמנים עד שאין איש מסתכל ואז הם מבצעים באוכל את זוממם, אלב בהיחבא ובתחושה של בושה ושל אשמה.

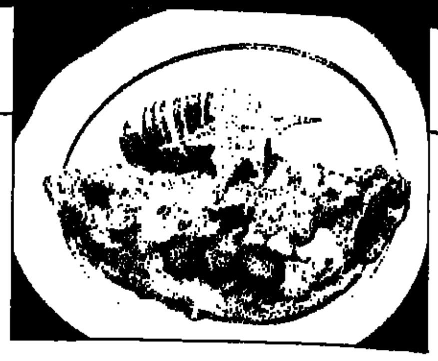
החרטה התוקפת אותם לאחר בולמוסי זלילה אלה הרסנית מאוד – ההלקאה העצמית, הדיאלוג הפנימי: "זללנית חסרת תקנה! מגיע לך להיות שמנה!" אין ספק שגישתנו הנפשית והשכלית משפיעה על הכימיה של הגוף, ומי יודע מה השפעתה של גישה זאת על חילוף החומרים שלנו? סוד הצלחתן של הנשים המעטות אשר הצליחו להוריד משקל לצמיתות בכך שהפכו את האוכל לאחר התענוגות הרבים שלהן – לא לאויב. גישתן המצליחה מאופיינת על־ידי אהבה חיובית למזון בריא ולא משמין במקום דחייה שלילית של מזונות אסורים.

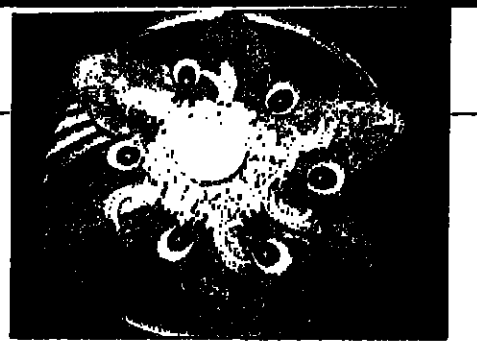
אפילו בעלך ירגיש בהבדל!

מולה סנטר
מרכז היופי הגדול בישראל

בעמוד הבא תקבלי פרטים על סדנת ה"מטמורפוז" וסדנת האיפור ב"מולה־סנטר". נשים שהיו שם מספרות על יום של פינוק נהדר. אין פלא: מיטב אנשי־המקצוע נבחרו על־ידי מרכז היופי הגדול בישראל כדי להדריך, להתאים, לייעץ ולהמליץ לך אישית. כל תשומת הלב מופנית אליך. רק אליך. את ההבדל תרגישי היטב. אפילו בעלך ירגיש...

ת"א: דיזנגוף 224, טל' 03־238463, 231013 • חיפה: ארלוזורוב 1א', פינת הרצל 50, טל' 04־663462





מימין: תשוואות שאים משמיים
חביתת פירות.
משמאל: סלט עוף עם הדרים וחרד

כאשר שני סוגי האנשים – המצליחים והלא־מוצליחים – פועלים בעזרת אותן שתי הרשימות, "בסדר" ו"לא בסדר", קשה לפעמים לראות במבט ראשון את ההבדלים בגישותיהם.

אבל קיימים כאן הבדלים מכריעים בנקודת ההשקפה: מצד אחד הצהרה תקיפה על הזכות ליהנות מאוכל, חגיגה של אוכל בריא. מנגד, הגישה המתגוננת, ההענשה העצמית של מי שחושש תמיד מאוכל ולעולם אינו מרשה לעצמו ליהנות ממה שהוא אוכל.

הנעימי לעצמך

הרעיון המרכזי כאן הוא, שחשוב לענג את עצמנו – בצורות רבות ובמישורים רבים. אשה בת 35־פלוס עם בעיית משקל חייבת לפנות לה זמן כדי למצות את מנת התענוגות המלאה שלה בדרכים לא־משמינות רבות ככל האפשר, ולא רק בבית אלא בכל מקום שאליו היא מוזמנת. לפנות זמן לתענוגות קטנים – כגון האזנה לקונצרט, ביקור בגלריות, חיפוש עתיקות, קריאת רומן זעיר, או אפילו שכיבה על מזרון מתנפח בים – זו זכותך המלאה.

ואם מטלה מסויימת לא מתבצעת בגלל פסק הזמן שלקחת לעצמך, אז מה?

25 דרכים לשיפור הדיאטה

1. אל תדלגי על ארוחות. אם תוותרי על ארוחת בוקר, את עלולה לאכול יותר מדי בארוחת הצהריים; או שבאמצע הבוקר תרגישי רעבה ותחטפי מזון שאינו בריא. רוחת הבוקר היא זמן טוב לאכילת ארוחה ממלאה, המורכבת מפרי עתיר־סיבים, דגנים מלאים, וחלב דל־שומן עשיר בסידן.

2. עשי טיול לפני הארוחה העיקרית או אחריה. זו הפעילות הטובה ביותר לשריפת קלוריות ולריסון התאבון – הרבה יותר טוב מהתעמלות מאומצת לעתים מזומנות.

3. אכלי תמיד את המזון הממלא ביותר והפחות־משמין בתחילת הארוחה: את הסלט לפני הארוחה, לא אחריה.

4. לעולם אל תעניקי לעצמך פרסי אוכל. פרסי האוכל מרגילים אותך לחשוב שאת רעבה כל אימת שהחיים עושים לך צרות.

5. הקציבי לעצמך זמן לאכול כמו שצריך. שכחי את הרגל האכילה החטופה. "נישנוש" בהול משאיר אותך רעבה ולא מרוצה.

6. התרגלי ליהנות ממה שראת אוכלת. התרכזי באוכל. התענגי על כל נגיסה.

7. צאי לקניות של מזון אחרי הארוחה ולא לפניה. אם את הולכת לסופרמרקט כשאת רעבה, תתפתי לקנות יותר ממה שאת צריכה.

8. ערכי רשימת קניות קפדנית. אל תקני שום מזון שאיננו ברשימה.

9. כשאת מביאה הביתה ירקות חיים, נקי והכיני אותם מייד. מקלות גזר וסלרי, פרחי ברוקולי וכרובית, יישמרו היטב אם תאחסני אותם, מיובשים היטב, בתוך שקית פלסטיק במקרר. אם תחושי התקף פתאומי של רעב, תחסכי זמן רב ותשמחי למצוא אותם מוכנים ומנוקים.

10. הימנעי מסוכר וממאכלים ומשקאות המכילים סוכר. הסוכר מעלה את רמת האינסולין בדם ויוצר תחושת רעב.

11. ספק את הצורך במתוק ובעזרת פרי קטן. סוכר הפירות הטבעי, המצוי בפרי, מספק צורך זה בצורה טובה יותר: הפרי הטרי מכיל גם סיבים המשככים את התאבון, ופקטין הסופג לחות ויוצר נפח הממלא את הקיבה.

12. למדי לאכול רק פעם אחת. עוגיה אחת במקום ערמה של עוגיות. זה פירושה של תחווקה.

13. מלאי עצמך בנוזלים. נרמה לך שאת רעבה? שתי כוס גדולה מים קרים או קערת מרק חם לפני הארוחה.

14. אל תאכלי בין הארוחות. אם, על־אף שלוש ארוחות ועוד ארוחת־ביניים, את מוצאת את עצמך מתפתה, תכנני ארוחות־ביניים קלות המורכבות מירקות חיים.

15. הקפידי לאכול לשובע מהמזון עתיר־הסיבים שהדיאטה מרשה: דגנים מלאים, פירות טריים וירקות, שעועית, סובין ואוכל ממלא אחר. דברים אלה עוזרים להתמלא מהר יותר ומשאירים אותך עם הרגשה מלאה זמן רב יותר.

16. הוסיפי לתפריט מזון בעל תכולת מים גבוהה: חסה, רוב ירקות הסלט, פירות רבים (במיוחד מלונים), קינוחי ג'לאטין ללא סוכר.

17. אל תשתמשי במזון כסם מרגיע. לעיסה להפגת מתח היא הרגל שמקורו בינקות. אם אינך יכולה לכבוש את דחף הלעיסה, החזיקי מלאי מוכן של מקלות סלרי.

18. תשכחי את זה: נסי לא לחשוב, לא לדבר, לא לקרוא על אוכל בין הארוחות, התעלמי מפרסומות אוכל ומשיחות על מתכונים או על מסעדות.

19. האיטי את הקצב. אם את מסיימת ראשונה את האוכל, את תרצי הוספות בזמן שהאחרים עדיין אוכלים.

20. אל תאכלי אוכל תפל ומשעמם: העדיפי את האוכל המתובל, הפיקנטי, שיטביע את חותמו על בלוטות הטעם שלך.

21. הפכי את הארוחות שלך להרגל: אכלי באותו מקום, באותו הזמן, עד כמה שהדבר אפשרי.

22. חשבי בהיגיון! השתמשי בטכניקות חשיבה כדי "לנטרל" את כוח המשיכה של מזון משמין. אם את מדמיינת סופגניה עם ריבה כמשהו עמוס שומן וסוכר הסותמים את העורקים, היא תהיה פחות מושכת.

23. התרחקי מ"חברה רעה" – אנשים ומקומות הגורמים לך לאכול מזון שאסור לך לאכול. אם אינך יכולה לעבור על ידי הקונדיטוריה מבלי שניחוח העוגות ישתלט על מוחך, עברי לצדו האחר של הרחוב.

24. האם אינך יכולה להסתפק בכדור גלידה אחד, אל תכניסי הביתה חבילות גלידה שלמות. כשאת בדיאטת תחזוקה ויש לך "יום חופש" מהדיאטה, קני את מנת הגלידה בקיוסק, והזמיני כדור אחד בלבד. שמרי לך את המותרות האלה למזון שאת אוהבת באמת.

25. הרחיקי את המזון מטווח הראייה. עדיף שתעטפי אותו בנייר אלומיניום מאשר בעטיף פלסטיק שקוף.

בואי ותהיי גם את
"מלכה ליום אחד"

קורס "מטמורפוז"
6 מפגשים של 3 שעות, בהדרכת מיטב המומחים בישראל
■ איפור ■ קוסמטיקה ■ תזונה ■ התאמת צבעים ■ אופנה ■ עיצוב־שיער ■ התעמלות פנים
כולל: מסלולי ייעוץ והתאמה, תספורת אישית.

סדנת "מטמורפוז"
"מלכה ליום אחד". יום שלם של הדרכה מקצועית - פרטית
מסלולי התאמה אישיים: ■ איפור ■ קוסמטיקה ■ התאמת צבעים ■ אופנה ■ עיצוב שיער
כולל: תספורת אישית, צילומים ותמונה צבעונית מוגדלת

סדנת איפור אישית
3 שעות של הדרכה והתאמה מקצועית
■ התאמה לפי מבנה פנים ■ תחבולות איפור: הסתרה, הבלטה, הדגשה וטישטוש
■ שלבי איפור ■ איפור לצרכים שונים
כולל: ייעוץ בעיצוב־שיער.

מולה סנטר
מרכז היופי הגדול בישראל

תל־אביב: דיזנגוף 224, טל' 03־231013, 03־238463
חיפה: ארלוזורוב 1 א', פינת הרצל 50, טל' 04־663462

מדור פרסומי

רוצה "מקום טוב באמצע?" המחשב אומר: "תשלם"...

תיאטרון ירושלים מיחשב את שירותיו באמצעות מחשב דטה ג'נרל.

רוצה "מקום טוב באמצע" בהצגת הבכורה המדוברת ביותר בעיר? אין עוד צורך ב"טובות" של הקופאית ובהיכרות אישית עם סוכן הכרטיסים... המחשב הוא ה"בוס" מעתה – חורץ, לטוב ולרע, באיזו שורה תשב, מי יהיו שכניך לצחוק, (או לנחרות...) והעיקר, כמה גדול יהיה "הנזק" לכיס...

תהליך המיכון אשר הושלם לאחרונה בתיאטרון ירושלים מופעל על מחשבי MV2000 של חברת דטה ג'נרל ובאמצעות תוכנה שפותחה על־ידי יענ"א מחשבים בע"מ. התוכנה כוללת ניהול דלפק הקופה – מכירת כרטיסים, שמירת כרטיסים למזמינים בטלפון (אך לא, למאחרים חכרוניים...), ניהול מערך המנויים לסוגיו: מנוי פתוח, מנוי משולב ומנוי לסידרה קבועה, הפצת כרטיסים לסוכנים, הפקת דפי מידע עדכניים למנויים.

המערכת מטפלת גם בתיאום הצגות בארבעת אולמות התיאטרון, תוך התחשבות בדרישות המיוחדות של כל הצגה, ו... קובעת כי "מקום טוב באמצע" – גם מחירו בהתאם...

המערכת פועלת באופן מקוון עם מיגוון דיווחים פיננסיים ואופרטיביים. ראובן ברקן, מנהל הפרוייקט ביענ"א, מספר כי בפיתוח הושקעו שבע שנות אדם. התוצאות משפרות את השירות גם בתיאטרון הבימה, בקאמרי, בתיאטרון חיפה ובבית ליסין.

ספריות עם חלונות זכוכית לשמירה מפני אבק

50 דגמי ספריות
100 אפשרויות
לפי מידות

צוות אינטרסיסטם מרכיב את הספריות בכל חלקי הארץ

קטלוג צבעוני חינם
לכ'
ספריות אינטרסיסטם
ת"א, רח' בן־יהודה 97, מיקוד 63401
שם:
כתובת:
מיקוד:

ספריות **אינטרסיסטם**
בן יהודה 97 ת"א
☎ 03-226061
פתוח מ־ 09.30–12.30 16.00–19.00

מרשום רם

אפנת מרקו זכה בעסק הנבחר

בוטיק מרקו מתמחה בבגדי גברים בסגנון ספורט אלגנט, חליפות וג'ינסים ממיטב היצרנים בארץ.

ניתן אף להשכיר במקום חליפות ערב, טוקסידו וסמוקינג לאירועים וכן בגדים לפי הזמנה.

לוינסקי 54 ת"א.

לאופנת מרקו
ברכות לרגל זכייתכם בתואר העסק הנבחר
Versace
אפנת ורסצ'ה
קלישר 42 ת"א, 650188

לאופנת מרקו
מיטב הברכות לזכיה בתואר
ויטוריו ריצ'י
דרך יפו ת"א 35 ת"א
טל. 654906

לאופנת מרקו
מיטב הברכות והאיחולים
והמשך שיתוף פעולה
אופנת טנגו
השוק 22 תל־אביב
טל. 829195
Tango

לאפנת מרקו
אתכם לאורך כל הדרך
בי.די.בי.
B.D.B.
סמטת השוק 5 ת"א
839774

לאופנת מרקו
המשך שגשוג ועליה
ג'רסי ושות'
צביעת מתכות בתנור
רח' התנור 14 חולון, 803972

לאפנת מרקו
זר ברכות
והמשך עבודה פוריה
מאחל: דו"ח ביטון שלמה

לאופנת מרקו
אתכם לאורך כל הדרך
קראוזה ובנו בע"מ
ייצור ושיווק בגדי ספורט אופנתיים
קרית המלאכה – שביל הסמטה 5 ת"א
טל. 03-825527

בהפקת שיח תקשורת – טל': 03-379040-2-3

רפי יעקובי,
פסיכולוג

בלילות הקיץ החמים

"אני גרה יחד עם עוד שותפה לדירה. בעצם אפשר לומר שאנחנו גם חברות... לאחרונה זכותי פגשה גבר. הם מבלים הרבה ביחד. בלילות אני לא מצליחה להרדם. הקולות שהם משמיעים כשהם עושים אהבה, משגעים אותי... אולי זה גם החום הכבד המפריע, אני כבר מטושטשת מרוב עייפות ומאוד לחוצה. אני גם לא יכולה לגלות לאף אחד מה שאני מרגישה. במיוחד לא לחברתי. היא נראית מאושרת איתו. או מה אני יכולה לומר להן שלא תשכב עם החבר שלה? אני סובלת גם מזה שאני נתקפת שנאה כלפיה וסלידה מן הבחור. לא טוב לי..."

א.ש.

כמובן, המצב כפי שאת מתארת אותו הוא בראש ובראשונה מצב מורה מאוד. כלומר אילו ידעת לזהות את הגירוי כתחושה נעימה ואילו היה לך לאן להוליכו לפורקנו ולספק המשחרר, היית מתארת זאת כארוע נעים, גם כשאת מנותקת מעט מעצמך ולא חשה ריגושים מיניים בשעון לילה ואת משתרעת במיטתך עם ספר קריאה בלשון, ולפתע מוזהה מעבר לקיר קולות הנאה של בני זוג – אני מניח שהיית חשה גירוי מיני, שהיה מסיח את דעתך מן הקריאה.

אם את נמצוקה ממצב עניינים כזה, פירושו של דבר שאת מותקפת על־ידי גירויים הפוגשים אותך בנקודת חולשה, כשאת מנסה להדוף את הגירויים החדשים בכל כוח רצונך. אפילו על־ידי שנאה וגועל. אולי ניתן להסיק מכך שאת מתקשה להתבטא באופן מספק בערוץ המיני, או אין לך גבר־ידיד לבלות במחיצתו. לו היה לך, והיית שבעה איתו, קרוב לוודאי שלא היית מוטרדת כמה שמתרחש בחדר הסמוך.

ועתה, אם מקובל עליך שבעייתך נובעת ממצוקת גירוי הפולשת אל גבולות עולמך, ניתן יהיה להתייחס לשאלה מה אפשר לעשות. אינני מכירך, כך שהתשובה היא בתפזורת ואל נא תקבלי אף הצעה באופן אישי אלא כחומר למחשבה ותו לא, טוב?

1. את יכולה לעזוב את הדירה הזו, המאוכלסת והרחוסה בזימה. לצאת ולהתגורר מחוץ לכרך, הרחק מן הבריות. לכל היותר תהיי שם חשופה לחיי המין של היבחושים ושם תמצאי את שלוות נפשך.

2. אם כבר נקלעת לשדה הגירויים הזה ואין לך משהו טוב יותר לעשות, תתחרמני לך, ושיהיה לך לבריאות.

3. אולי תראגי שלא לישון לבד. נוצרה הפרה גסה של שיווי המשקל הקודם שלך, שבו את וחברתך הייתן צמודות זו לזו ומרופדות היטב מפני הבדידות – והנה קפצה לה זו והפכה לזוג. אם גם את תהפכי לזוג, ישוב משהו משיווי המשקל למקומו.

4. להקיש בדלת של המתעללים ולבקשם להכניס גם אותך לחינגה.

את מוזמנת להוסיף לרשימה עוד הצעות משל עצמך, לבור לך את ההצעה הטובה ביותר ולהפיקה. כלומר, להוציאה מן הכוח אל הפועל. אגב, דעי לך כי מצוקתך הינה דווקא סימפטום חיוני מבחינה פסיכולוגית. כי פירושו של דבר שלא נרדמת. אילו היית נרדמת בקלות ואדישה לנעשה סביבך, ללא כל תחושות גירוי – היית מדאיגה יותר. כי פירושו של דבר שהצלחת איכשהו לאטום את מוחך לגירויים מיניים; ואילו את, כפי שאת מתארת את המצב, נמצאת במצוקה שעשויה להוליכך לפתרון מספק. בהצלחה.

מלכה למדן

נעה – שם בדוי

מה כל כך מפחיד אותה בענין של הופעה בתכנית "המשפחה הזאת", היא אומרת, "אני מרגישה שזה כמו למכור את עצמי"... אין לה שום בעיות למכור כל דבר. אין לה שום בעיות בשיחה אישית פנים אל פנים עם כל אחד. אבל הסיטואציה הזאת, התחושה שהיא עצמה ה"עסק" ולא אשת העסקים, ממש מכניסה אותה לבהלה אמיתית.

בחיים המקצועיים, ההגדרה "אשת עסקים" בהחלט מתאימה לה: נועזת, אמביציוזית, בעלת־תושיה, בעלת עסק עצמאי, שהקימה ללא שום סיוע מאף אחד, חרוצה, מסוגלת לוהרים מפעלים בקנה־מידה גדול בכל מה שקשור לארגון והפקה, אבל בחייה הפרטיים – ממש ההפך מזה. ביישנית, נחרדת, חוששת להיחשף – כאילו השריון המקצועי משמש לה מן מגן בקשריה עם אנשים.

בחיי העסקים היא פורחת ומעזה ללא היסוס. כאן היא מצביעה בגאווה על השלט הגדול הנושא את שמה בכל לכניסה. אבל כ"חבר מאותו כוכב" היא מסתתרת מאחורי שם בדוי: נעה. שיהיה. כלאו־הכי היא לא תשמיע את קולה הערב בתכנית הפתוחה. היא תשלח ממליצה שתדבר בשמה עם מי שיהיו מעוניינים ליצור איתה קשר.

"נעה" היא ילידת תל־אביב, אשה קטנה (מטר וחצי בסך הכל של אנרגיה ותיכנונים), חומת־עיניים, תלתלים שנקצצו על מזבח האופנה, ארבעים ושמונה ק"ג לבושים טיפ־טופ, בת 38, עם עבר עשיר של בלט קלסי ותנועה, ולפי עדויות של חברות לקח לה כמה שנים טובות עד החליטה להתחיל לטפח קצת את עצמה.

הספיקה לעשות הרבה: נקבנות בצבא, מזכירות רפואית, עיצוב חלונות ראווה, ניהול בוטיק – לא בהכרח לפי הסדר הזה – שהות של כמה שנים בפאריס (הדרך ההגיונית ללמוד שפה חדשה) ולאחרונה, כאמור בעלת משרד עצמאי במקצוע שגם בו השתלמה במיוחד.

עכשיו, כשנדמה לה שיש כבר שרשים מבוססים מספיק גם מבחינה אישית וגם מבחינה כלכלית – היא פנויה לחשוב גם על בן־זוג: "שותף אמיתי שפתוח ליצירת קשרים חדשים. איש אוהב אדם. ואם אפשר גם אוהב חיות. הוא לא מוכרח להיות מצחיק במיוחד, אבל חוש הומור מסויים חייב להיות לו. מישהו שאינו עקר מבחינה רגשית, שיודע ומסוגל לאהוב".

די לא נוח לה עם כל ההגדרות האלה כי היא יודעת שהקשר האמיתי יווצר עם המישהו המתאים. רצפטים מדוייקים הרי ברור שאין.

מאחר שתכנית "חבר מאותו כוכב" הערב היא תכנית פתוחה שבה כל אחד ואחת מכם, קוראי "סגנון" מוזמן להיות אורח, אתם מוזמנים להתקשר לאולפן השידור (טלפון מספר 03-266225) כבר מהשעה 21.00 ולמסור את פרטיכם האישיים. אם יש לכם שאלות לנעה – מישהי מחברותיה תופיע היום ב"פינת הממליץ" ותשמח לענות בשמה על מה שתבקשו לדעת. ■

השיעור של גור מטמבור:

קחו רעיון צבעוני לפני שחוזרים לביה"ס!

"ארטרטו חוזרים לביה"ס, וזה בדיוק הזמן להכניס חיים בחדר הילדים. הם עדיין בחופש, וישמחו לתפוס מברשת ו"לעשות זאת בעצמם" עם אמולזין או סופרקריל של טמבור.
הצביעה קלה, והתוצאה...
חגיגה של דמיון ושל אושר!

אל תשלם כפול על צבע לעץ מחו"ל!

"למי שרוצה להגן על העץ ועל הכיס גם יחד, מגישה טמבור את "ורנית": צבע לעץ אשר עולה כמחצית מתוצרת חו"ל ומותאם במיוחד לאקלים הקשה בארץ.
זה הזמן לצבוע את העץ. אז קדימה ובהצלחה.

המתכת פתאום מחייכת!

מתכת מוזנחת נראית עצובה. גם בבית וגם בחצר. מה עושים? לוקחים צבע סינטטי עליון מסוג פוליאור או סופרלק או ספיד של טמבור, המוגשים בשלל גוונים מחייכים.
במקרה של חלודה, יש לצבוע קודם במח"ט (ממיר חלודה טמבור) ורק אז בצבע העליון.
בהצלחה, גור מטמבור!"

טמבור
תראה מה שצבע יכול לעשות.

ברידג'

דוד בירמן

אליפות אירופה לצעירים

ביום ששי, מחרתיים, תיפתח בפלובדיב, בולגריה, אליפות אירופה בברידג' לצעירים.
זו האליפות ה-11, הנערכת מדי שנתיים והיא מיועדת לנבחרות הכוללות שחקנים עד גיל 25. באליפות ישתתפו עשרים-ואחת נבחרות וביניהן נבחרת ישראל.

נבחרת ישראל כוללת את הזוגות: גרט - טור, אפרת - אבירם והרבסט - הרבסט. קפטן הקבוצה הוא מחברו של טור וזה דוד בירמן).

שני הזוגות הראשונים הם מבאר-שבע והם יצגו את ישראל באליפות אירופה האחרונה לצעירים בהונגריה, שנערכה ב-1986. הזוג השלישי הרבסט – הרבסט הם אחים מחיפה, שזכו השנה בתואר אלופי הארץ לזוגות. הזוג טור – גרט הצליח גם לרכוש מקום בנבחרת הפתוחה של ישראל.

ביד שלהלן הם מראים חלק מכשרונם.

מחלק דרום, מזרח – מערב פגיעים

	צפון	
	♠J 7 6 ♥8 7 3 ♦Q 10 7 ♣K Q J 3	
מערב ♠3 2 ♥A Q J 6 2 ♦9 8 ♣9 8 5 2		**מזרח** ♠10 8 5 4 ♥K 10 9 4 ♦J 6 4 2 ♣10
	דרום ♠A K Q 9 ♥5 ♦A K 5 3 ♣A 7 6 4	

דרום	מערב	צפון	מזרח
1 קלאב	פאס	1 ללא שליט	פאס
3 הארט	פאס	4 ללא שליט	פאס
5 קלאב	פאס	6 קלאב	פאס
פאס	פאס		

הכרזתם בשיטת הקלאב המדוייק (Precision Club). 1 קלאב מראה פתיחה של 16 נקודות לפחות. 1 ללא-שליט היא תשובה טבעית המראה יד מאוזנת ובה 8–13 נקודות.

הכרזתו של דרום 3 הארט היא לפי הסכם הזוג ומראה יד בעלת חלוקה 1–4–4–4, קלף בודד בהארט ו-19–21 נקודות. לפיכך העריך צפון היטב את ידו וראה שכל נקודותיו 'עובדות', כי הן מול הצבעים הארוכים של השותף. הוא שאל על מספר האלופים בעזרת הכרזת בלקווד (4 ללא-שליט) וכאשר קיבל תשובה על שלושה אלופים המשיך לסלם.

מערב יצא בקלאב נמוך והכרוז היה חייב לגלות זהירות כדי לבצע את החוזה. הוא לקח, משך קלאב נוסף וכאשר עמד על חלוקת השליטים, עבר להארט. מערב זכה והמשיך בקלאב נוסף. הכרוז חתך הארט בידו, עבר לדומם בנסיך ספייד, משך את הקלאב האחרון ויתר הלקיחות היו שלו.

בסך הכל זכה הכרוז בארבע לקיחות קלאב, חיתוך אחד, שלוש לקיחות בדיאמונד וארבע בספייד, ס"ה שתיים-עשרה לקיחות.

הכרוז השתמש בטכניקה של היפוך הדומם (Dummy Reversal), כאשר חתך לקיחה בידו והגביה את הדומם. לו ניסה הכרוז למשוך את כל השליטים ולהתבסס על חלוקה בדיאמונד היה נופל בחלוקת הקלפים הנתונה.

בולים

אליעזר בן

"דילמה" במחשב

האמן הגרפיקאי ההונגרי יאנוש קאס (יליד 1927) והכמאי האנגלי ממוצא הונגרי ג'ון האלאס (1912), שהתמחה בסרטים מצויירים, יצרו בעזרת מחשב סרט של 10 דקות, "דילמה". לכבוד הסרט הונפק בול בהונגריה בערך של 4 פ. המראה ציור של ראש אדם עשוי במחשב באנימציה.

צפורים בים התיכון

ארבעה בולים שהונפקו בגיברלטר, בערך של 4, 22, 32, 44 פני, מציגים צפורים נדירות המצויות לחופי הים התיכון והאוקיאנוס האטלנטי.

גיברלטר: מלחמת עולם השניה

גיברלטר – בגלל מיקומה האסטרטגי – עזרה לצבאות בנות ברית, בפרט לצי שלהם, להלחם בעת מלחמת העולם השניה בגרמנים ובאיטלקים. כל הכרחות הגדולים של בנות הברית שלחמו בצבאות רומל עברו דרך מיצרי גיברלטר. בולים מיוחדים בערך של 18, 22, 32, 44 פני, הונפקו לציון הנצחון במלחמת עולם השניה ומעטפת יום הראשון מציגה חייל בלבוש צבאי עתיק.

הרפובליקה התורכית בקפריסין

ב-25 בדצמבר ציינו ברפובליקה התורכית בצפון קפריסין (שהאו"מ והיוונים לא הכירו בה) את מלאות 25 שנה ליסוד האגוד של הרדיו והטלויזיה העצמאית. בול מיוחד בערך של 500 ל. מציג את תחנת הקליטה, "הצלחת", וכן המגדל בגובה 100 מ' שהוקם על ראש ההר (1024 מ').

בול אחר של 200 ל. מראה ספינה השייכת לחברת הספנות המקומית.

שלושה בולים נוספים שהונפקו ע"י התורכים בקפריסין, הוקדשו לתיירות והם בערך של 150, 200, 300 ל. הם מציגים צילומים של שלוש ערים כפי שצולמו ע"י סוניה הולידיי, לאורה לושינגטון ואזיל ארדוראן. על הבולים ומעטפת יום הראשון מופיעים גם עתיקות האי.

200 שנה לבי"ס למורים בדניה

בית ספר למורים שהוקם ב-1788 בטונדר, מציין בקרוב את מלאות 200 שנה להקמתו, ובול מיוחד בערך של 3 כתרים מציג את בניני בית הספר. הוא נקרא "בית הספר בגבול", שכן הוא ממוקם בגבול גרמניה-דניה.

שחמט

שאול הון

פיצוח הגנת המלך

שחקן ההתקפה קספרוב הפגין בתחרות-הארבעה באמסטרדם איך מפצחים הגנה מבוצרת של המלך הירייב.

קספרוב — טימן

1. רד4 רה5, 2. פ-ו3 פ-ו6, 3. גא4 ג6, 4. פ-ג3 ד:ג, 5. א4 ר-ו5, 6. פ-ח4 ר-ג8 (לא הפסד טמפו, כי גם פ-ח4 יחזור למקומו), 7. פ-ו3 (על ה3 או ה4 יבוא ה5) ר-ו5, 8. ה3 ה6, 9. ר:ג4 ר-ב4, 10. 0-0 פב-ד7 (עדיף 0-0), 11. מה-ב3 א5, 12. פ-א2 ר-ה7, 13. פ-ח4 (או 13. מה:ב7 צ-ב8, 14. מה-א6 צ-א8, 15. מה:ג6 צ-ג8 ותיקו) ר-ו6, 14. ו3 מה-ג7, 15. פ-ג3 0-0, 16. פ:ו6 ה:ו, 17. צ-ד1 ר-ב4 (עדיף ה5), 18. מה-ג2 צא-ה8, 19. פ-א2 ר-ה7, 20. ר-ד2 מה-ב6 (אפשר ג5), 21. צא-ג1 פ-ד5, 22. ה4 פ5-ו6, 23. ר-ה2 ה5, 24. ר-ה3 ה:ד, 25. ה:ד4 מה-ג7, 26. ו4 ז5, 27. ה5 (חזק יותר מאשר ו:ז5) פ-ד5, 28. מה-ה4 (מאיים מה:פ) פ7-ב6, 29. ר-ד3 ז6, 30. ו5 ו6, 31. ו:ז6 ו5, 32. מה-ה2 מ-ז7, 33. מה-ח5 צ-ח8, 34. מה-ו3 פ-ו4, 35. ר:ו5 צ:ד4, 36. צ:צ מה:ה5, 37. צ-ה4 ר-ג5+, 38. מ-ח1 מה:ו5 (או מה:ב2, 39. מה-ג3+ מה:מה, 40. צ:מה וזוכה), 39. ז:פ ר-ד6 (לא צ-ח3 בגלל צ:ג5), 40. מה-ג3+ מ:ז6, 41. מה-ד3 ר-ה7, 42. ו:ז5 מה-ד5, 43. מה-ה2 צ-ח4, 44. פ-ג3 צ:ה4, 45. פ:ה4 פ:א4 (נסיון הסחה לאגף המלכה, לרופף הלחץ מהמלך), 46. צ-ד1 מה-ה6, 47. מה-ג2 מה-ו5, 48. מה:פ מה-ו3+ (תקוות שוא לתיקו), 49. מ-ז1 מה-ז4+, 50. מ-ו2 מה-ו4+, 51. מ-ה2 מה-ז4+, 52. מ-ד3 ר-ב4, 53. מה-ג2 מה-ו3+, 54. מ-ד4 מ-ז7, 55. מ-ה5 שחור נכנע.

★ רונן לב ניצח באליפות צה"ל, 7.5 מ-9. עופר ברוק 7, י. בן-מנחם, יוני שמר, א. יקיר, מ. בסקיר, א. שולמן וא. סמורדינצקי 6.5 כ"א. אלוף הבזק עופר ברוק, 9 מ-9.

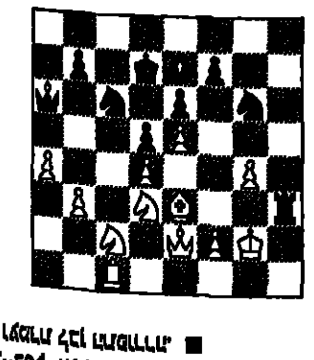
★ אלון גרינפלד בראש הישראלים במד כושר, 2550 נקודות (התקדם ב-40 נקודות). אחריו מוריי 2545, י. גרינפלד 2520 (הפסיד 30), רכליס 2515, גוטמן 2490, ליברזון 2480, שוידלר ומנור 2430, רונן לב וי. ונגר 2415, קריידמן 2405, א. להב וע. ברוק 2395, בירנבוים 2390, כגן 2375.

★ פתח תקוה: פסטיוואל רב משתתפים (108 ילדים מכל הארץ) נערך כאן (המארגן – יואל חנוכי). באליפות העיר עד גיל 18 ניצח אמיר דורות – 7.5 מ-9. באליפות הילדים – בועז פיין, 14 מ-18. באליפות הבזק – א. אלפרוביץ, 7.5 מ-9. באליפות שחמט אקטיבי – נועם דוכב, 6.5 מ-7. בתחרות הזוגות – ב. גמזה וי. סטיסיס, 7 מ-7.

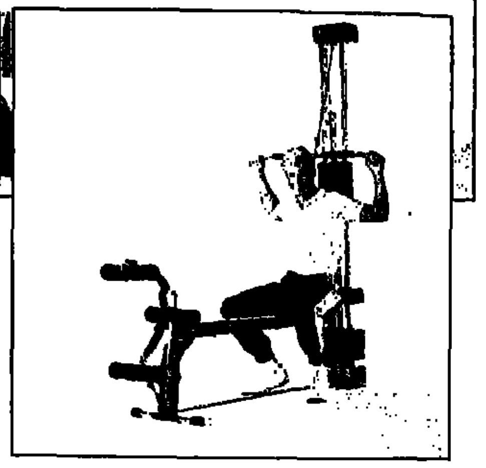
★ בודפשט: בפסטיוואל האביב (השתתפו 95 מ-10 מדינות) ניצחו אול ודרייאב (ברה"מ), אנדרס (מזרח גרמניה) והורוואט (הונג.) – 8 מ-11.

סיום מס' 142

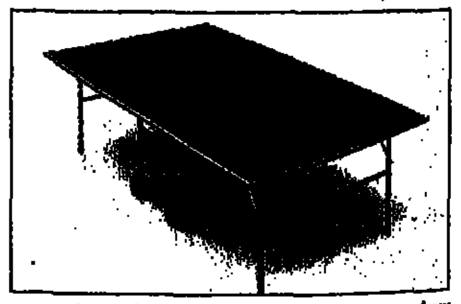
יוחנן אפק הגיע לעמדה הבאה במשחק עם פולוגייבסקי בלוגאנו, וכאן שגה: 28. מ-ז1. מדוע?



ויטלו:
מכשיר למלחמה בכרס, טוב למי שמוכן להתאמץ ולהזיע למען התוצאות.
215 ש"ח



מולטי טריינר:
כולל: פרפר אינטגראלי, משקלות, ועוד 5 אביזרים נילווים, וכן חוברת הדרכה למתעמל בבית.
1,750 ש"ח



שולחן פינג פונג מתקפל על גלגלים, לשימוש במקום מוצל, אפשרות משחק עצמי.
390 ש"ח

5 תשלומים ללא ריבית

מבחר מגוון של מתקנים ומכשירים לדירה ולבית

כמו כן להספקה מיידית, בתשלומים ובמחירים נוחים:
שולחנות טניס עמידים בכל מזג אויר, ספסלים להרמת משקלות, מרכז ביתי לעיצוב הגוף (BODY BUILDING CENTER), מתקני חתירה, ועוד ועוד.
תצוגה: הדרכה ורכישה במקום – "קטלר" סוכנות ראשית, צומת אכדיה (הכניסה לאזור התעשיה בהרצליה)
טלפונים: **544460, 542149, 052-545444**
★ תשלומים צמודי דולר, באמצעות כרטיסי אשראי ויזה וישראכרט.
מתקבלות הזמנות באמצעות הטלפון, משלוח במחיר מוזל באגד חבילות לכל חלקי הארץ.

ספורטי:
אופני כושר מעולות ומשוכללות
295 ש"ח

גולף ארגומטר:
אופני כושר חדורות ומשוכללות, שקטות במיוחד!!!
588 ש"ח

רובייק:
אופני כושר מעולות ומשוכללות הכוללות מתקן חתירה. שני מכשירים במתקן אחד.
560 ש"ח